Christmas Humphreys

Concentrare și meditație

dezvoltare a spiritului

s enciclopedic

II 324.316

BIBL. CENTR. UNIV.
M. EMIN. [illegible]
II 324. 316

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Colecția INIȚIERI

Christmas Humpreys

CONCENTRARE ȘI MEDITAȚIE

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Redactor: MARIA STANCIU

Tehnoredactare computerizată: MARIANA MÂRZEA

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ISBN 973–9243–74–6

CHRISTMAS HUMPREYS

CONCENTRARE ȘI MEDITAȚIE

MANUAL DE DEZVOLTARE A SPIRITULUI

Traducere și note de
dr. LEONARD GAVRILIU

286833
B.C.U. IASI

univers enciclopedic
București, 1998

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CHRISTMAS HUMPHREYS s-a născut la Londra, în 1901. Instruit la Universitatea Cambridge, a practicat apoi profesia de jurist și a devenit avocat al curții regale și al Înaltei Curți de Justiție. A jucat un rol important în cunoașterea budismului în Occident. Împreună cu soția sa, a întemeiat în Marea Britanie, în 1924, Buddhist Society. Autor al unui număr de cincisprezece cărți despre budism, a decedat în 1983.

294.3

03.11.1998
B.C.U. „M. ...-CU"
— IAȘI —
al 812.869

Practica meditației
Budism
Educație spirituală

Concentration and Meditation. A Manual of Mind Development
© Element Books Limited, 1987
Text © Christmas Humphreys, 1968

Educație mintală

Toate drepturile pentru traducerea în limba română aparțin Editurii Univers Enciclopedic

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CUPRINS

PREFAȚĂ 9
INTRODUCERE
• Importanța motivului corect • Autodezvoltare sau serviciu • Meditație și rugăciune • Natura Eului • Puterea gândirii 13

Partea întâi
CONCENTRAREA

1. OBSERVAȚII PRELIMINARE
• Definirea termenilor • Pericole și precauții • Alte observații preliminare 27

2. CONCENTRAREA
• Concentrarea: exerciții generale • Valoarea reculegerii • Concentraea: exerciții speciale • Timp și timpi • Loc • Postură • Relaxare • Respirație • Început • Un obiect sau o idee • Dificultăți 38

3. EXERCIȚII DE CONCENTRARE
• Obiectul fizic • Numărarea mișcărilor respiratorii • Supravegherea gândurilor • Vizualizarea • Culoarea • Rezumatul părții întâi 60

BCU IVAN PAUL UNIVERSITY LIBRARY

Partea a doua

MEDITAȚIA INFERIOARĂ

4. MEDITAȚIA INFERIOARĂ
• Concentrare și meditație • Scopul meditației • Rezultatele meditației • Meditația: general și particular • Alegerea metodei • Noi dificultăți • Meditație cu sau fără sursă • Pregătirea pentru meditație • Puterea tăcerii • Puterea idealului 73

5. OBIECTE DE MEDITAȚIE
• Meditația asupra organelor • Meditația asupra lucrurilor așa cum sunt ele • Meditația asupra lipsei de patimă • Meditația asupra motivului • Meditația asupra doctrinelor particulare • Meditația asupra Eului • Meditația asupra analogiei • Cele patru *Brahma Viharas*: Iubirea, Compasiunea, Bucuria, Stăpânirea de sine 88

6. ZIDIREA CARACTERULUI
• Dana • Sila • Ascetismul • Dorința • Eliminarea viciului 113

7. CULTIVAREA EMOȚIILOR
• Natura emoțiilor • Pericolele emoțiilor • Cultivarea emoțiilor 125

INTERLUDIU: Legile sănătății 134

Partea a treia

MEDITAȚIA SUPERIOARĂ

8. MEDITAȚIA SUPERIOARĂ
• Renunțarea la intelect • Subiecte de meditație superioară • Desfacerea cătușelor formei 141

BCU IAȘI - CENTRALA - SERVICIUL LIBRARY

9. ÎNĂLȚAREA CONȘTIINȚEI
• Meditație asupra „terțului superior" • Căutarea impersonalului • Cele trei *gunas* • Vocea misticismului • Plinul și vidul 152

10. DOCTRINA ACTULUI
• O acțiune nemotivată. 165

11. JHANAS
• *Jhanas* fără formă • Meditație cu și fără sursă • Pauză în tăcere 172

12. MEDITAȚIA ZEN
• Tehnica Zen • *Koan* și *mondo* • Utilizarea *koanului* • Satori • Efectele *satori* 178

Partea a patra

CONTEMPLAȚIA

13. CONTEMPLAȚIA 193
14. CONCLUZIE
• Datoria de a iniția 197

ANEXA I
NOTE PRIVIND MEDITAȚIA ÎN GRUP
• Liderul • Alegerea membrilor • Alegerea subiectului • Întâlnirile 201

ANEXA II
SUBIECTE DE MEDITAȚIE 205

Glosar 211
Indice general 223

BCU CLUJ / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

PREFAȚĂ

Sunt mai mulți ani de când am selectat materialul care a fost publicat pentru prima dată de Buddhist Society sub titlul *Concentrare și meditație* și de când am fost îndemnat de dl Geoffrey Whatkins care, în faimosul magazin al tatălui său, din Cecil Court, a vândut primele exemplare, să fac orice corecturi doresc, în vederea unei noi ediții. El m-a ajutat enorm în această privință.

Geneza cărții explică una dintre caracteristicile ei. Era în acea perioadă o neașteptată invazie de cărți pe tema „dezvoltării mentale" care, toate, urmăreau să-i dea practicantului metodei capacitatea de a-și surclasa rivalii în afaceri, pe plan erotic și pe planul arivismului, să-și pună în valoare pretinsele sale noi energii și, în general, să-și amplifice Eul în dauna celor din jurul său.

Dar este o lege la fel de veche ca umanitatea, în sensul că acela care dobândește cel mai mic avantaj asupra semenilor săi prin dezvoltarea propriilor sale facultăți interioare trebuie să uzeze de ele exclusiv în avantajul acelor semeni și niciodată numai pentru sine. Legea este total impersonală, iar pedeapsa pentru neascultarea ei este pe puțin pierderea puterilor dobândite și, dacă rătăcirea este gravă, o ofilire a spiritului demnă de milă. De aceea nu poate fi neglijată importanța rectitudinii motivelor în orice tentativă de dezvoltare spirituală. Așa se și explică accentul pus pe aceasta de-a lungul întregului manual și, de fapt, în acest scop a și fost scris. De aceea prezintă interes faptul — iar, ca budist, eu nu cred în

coincidență — că, într-o vreme în care meditația preocupă opinia publică, o nouă ediție a acestei cărți a fost pregătită și publicată. Cu certitudine ea pare la fel de oportună în prezent cum a fost și atunci când a apărut pentru prima oară.

Numele meu apare ca autor și de fapt eu am elaborat materialul, element cu element, pentru dezbatere la întâlnirile săptămânale ale micii societăți cunoscute pe atunci sub numele de Loja budistă. Orice prezență la fiecare întâlnire și-a avut expunerea sa și multe probleme au fost dezbătute cu grijă. Sunt, așadar, recunoscător acelor persoane anonime care și-au adus contribuția la apariția, în final, a acestei cărți.

În prefața la prima ediție spuneam: *„Din variate motive, au fost făcute puține referințe la cărțile din care s-au dat citate. Multe dintre acestea au apărut în diferite ediții, făcând incomodă referirea scrupuloasă, iar spațiul era mereu limitat. De altfel, compilatorii nu au nicidecum nevoie de asemenea extrase ca autoritate în sprijinul propriilor lor vederi, întrucât ei nu recunosc nici o autoritate în problemele spirituale care să scoată din încurcătură intuiția individului. Unde, totuși, o idee este mai bine exprimată de un alt scriitor, cuvântul sau cuvintele sale au fost folosite alături de ale noastre, pe când o folosire generoasă a citatului servește la a demonstra că vederile expuse de compilatori sunt împărtășite de o lungă serie de minți gânditoare. Cartea a fost scrisă pentru un solicitator ipotetic, interesat de subiect, deși nu cunoaște nimic despre el. Un spațiu considerabil a fost de aceea consacrat unor probleme preliminare fără de care, după opinia autorului, nici un manual de felul acesta nu ar putea fi publicat. Cartea este redactată sub forma unei metode progresive de dezvoltare a spiritului și este de sperat ca lectura obișnuită a manualului, urmată de o statornică și sinceră încercare de a-i pune în aplicare principiile, să-i permită cititorului cu o cultură medie, fără a-i dăuna minții sau corpului, să-și dezvolte calitățile spirituale în așa măsură încât să fie pregătit pentru acea orientare calificată fără de care este foarte greu să ajungă la stadiile finale ale Iluminării.“*

Nici o cunoștință despre budism nu este necesară pentru înțelegerea principiilor explicate aici, dar, dat fiind faptul că punem

accentul pe modurile budiste de gândire, cartea va fi mai bine înțeleasă după citirea unei expuneri generale despre budism. Dacă menționez propria mea carte editată de Pelican, *Buddhism* (1951), este doar pentru că a fost scrisă oarecum în același mod și, deoarece s-a vândut foarte bine de la apariție, se pare că își servește scopul.

Circulă în prezent mai multe cărți despre meditație, dar la Buddhist Society noi facem întotdeauna distincție între cele care nu menționează niciodată termenul motiv (*the word motive*) și cele care adoptă aceeași viziune ca și noi asupra necesității sale fundamentale. Cărțile mai bune acoperă o întinsă suprafață, de la școala Theravada din Ceylon și Thailanda, unde întregul sistem a fost descris în urmă cu aproximativ două milenii, la metodele budismului tibetan și Zen, a căror existență însumează peste un mileniu. Totuși, nici una dintre aceste cărți nu face distincția, pe care o socot extrem de importantă, între Concentrare, adică dezvoltarea controlată a spiritului ca instrument de precizie fără vreo însemnătate spirituală, și Meditație, în direcția utilizării acesteia în scopuri spirituale, distincte de scopurile pur materiale.

Meditația este, desigur, nou-venită în Occident. Comunitățile creștine au utilizat-o din timpuri imemoriale și, fie că o numeau rugăciune, meditație sau confesiune tăcută (*silent communion*), scopul ei era mereu același, uniunea — budistul ar spune re-uniunea — spiritului individual cu Spiritul Universal. Că acesta are o mulțime de nume, faptul e lipsit de importanță. El rămâne pe veci Anonimul (*the Nemelessness*), iar dacă roua doarme pedeplin conștientă în Marea de Aur un unic „moment al ne-timpului", nu este nevoie de nici un nume pentru acea experiență divină.

Tot ce vine din Orient nu reprezintă decât o serie de metode noi pentru Occident, unele în serviciul spiritului occidental, iar altele socotite a fi cu totul neconvenabile de către cei cu mare experiență. Nu există scurtături pe drumul Iluminării. Nu este locul să facem distincții terminologie, dar, din punctul de vedere budist, două principii pot fi în permanență prezente în spirit:

— nici un veritabil dascăl de meditație nu va lua nici măcar un bănuț pe învățătura sa;

— nici un veritabil dascăl nu va apela și nu va permite să se apeleze în numele său la puteri sau la performanțe anormale.

În scopul de a îmbunătăți ediția curentă, am recitit fiecare cuvințel și a fost interesant de notat cât de puține am avut de schimbat. Dacă de atunci încoace am sporit în înțelepciune, a fost doar în direcția înțelegerii acestor principii eterne și cu umilință propun această nouă ediție ca pe un ghid care, utilizat corect, îl poate ajuta pe cititor să dea ascultare cuvintelor finale ale Atotiluminatului: *„Lucrează cu osârdie pentru propria ta izbăvire."*

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

INTRODUCERE

Cele mai multe dintre marile religii și filosofii au subliniat importanța dezvoltării spirituale, dar nici una atât de mult ca budismul, în care aceasta este privită nu pur și simplu ca principala ocupație a discipolului mai luminat, ci ca fiind parte integrantă a vieții zilnice a celui mai umil adept al Atotiluminatului. Această atitudine este bazată pe bunul-simț, deoarece este evident că numai într-un spirit pe deplin dezvoltat și purificat pot fi potolite văpăile mâniei, dorinței și iluziei, iar cauza suferinței poate fi distrusă. Autenticul sistem de gândire pe care îl cunoaștem în Occident ca budism este bazat pe iluminarea supremă dobândită de Buddha prin meditație; cum altfel să ajungem la aceeași iluminare, dacă nu urmând exact aceeași cale?

Ca să apreciem importanța meditației în modul de viață budist este necesar să examinăm cele mai cunoscute formule rezumative[1] ale învățăturii lui Buddha, așa cum le-a expus el însuși. „*Dana, Sila, Bhavana*"[2], de exemplu, este adesea prezentată ca o astfel de formulă condensată. În primul rând *Dana*, dragostea de semeni universală, apoi *Sila*, moralitatea strictă, iar în al treilea rând, de o importanță și mai mare, *Bhavana*, dezvoltarea spirituală. O altă asemenea formulă rezumativă: „*Încetează să faci răul; învață să faci binele; purifică-ți inima; aceasta este religia lui Buddha.*" Este de notat că de îndată ce controlul etic este bine stabilit „purificarea inimii" trebuie să urmeze ca pas spre Țel. Este adevărat că, într-un

anumit sens, diferiții pași trebuie făcuți simultan. Nu este de așteptat perfecționarea etică înainte de a începe să meditezi, întrucât numai în meditație vor fi descătușate înțelepciunea și forța de trebuință operei de autopurificare. În același timp, este bine să facem acești pași în ordinea dată de Buddha, pentru că numai stăpânind bine stadiile preliminare vom izbuti să beneficiem întru totul de meditație.

Toate acestea se aplică în special la o și mai faimoasă formulă condensată a modului budist de viață, Nobila Cale Înoptită[3], ai cărei pași sunt frecvent descriși ca distribuindu-se în trei grupe principale. În primul rând, sub influența unor vederi și aspirații corecte are loc Dreapta Cunoaștere; în al doilea rând, sub influența vorbirii, acțiunii și subzistenței are loc Dreapta Acțiune și, în sfârșit, sub influența ultimelor trei stadii, de obicei interpretate ca efort, concentrare și meditație corecte, are loc Dreapta Dezvoltare a Spiritului. Pare de aceea limpede că meditația, utilizând termenul spre a rezuma ultimele trei stadii ale Căii, nu este pur și simplu o parte integrantă a budismului, ci veritabilul punct culminant al celorlalte doctrine, legi și practici ale sale. Numai prin aceasta poate fi atinsă perfecțiunea; numai prin aceasta, cu trudă răbdătoare, poate fi dezvăluită în interior lumina lui Buddha (*the Buddha light*). Pe scurt, domeniul dezvoltării spirituale se situează între omul de cultură medie și viitoarea sa dezvoltare spirituală ca o punte între simpla perfecțiune verbală, oricât de aurite ar fi cătușele Samsarei[4], și lumea interioară a Realității, unde, pe pragul Nirvanei, omul vede pentru prima dată adevărata natură a iluziei lăsate în spatele său.

Importanța motivului corect

„Pregătește-te, căci va trebui să călătorești singur. Dascălul nu poate decât să-ți arate Calea." Purificarea inimii nu este o sarcină ușoară și, așa cum arată aceste cuvinte din *Vocea tăcerii*, presupune un drum lung și singuratic. Trebuie în mod necesar să fie un lucru dificil, deoarece armăsarii nărăvași ai spiritului trebuie puși sub control, iar cele mai mici „delicte de fond" trebuie aduse la lumină

și exterminate. Calea este plină de pericole și sunt unii care sucombă pe parcurs. Așa cum arată W.Q. Judge, în cartea sa *Culture of Concentration*, *„sunt de traversat domenii imense de investigație și experiment; se pot întâlni primejdii inimaginabile și forțe obscure; și toate trebuie biruite, deoarece în această bătălie nu există cruțare"*. Oricum, recompensa merită toate acestea, eliberându-te de tirania limitărilor pământești și, cu un suflet *„sensibil la orice strigăt al durerii, ca floarea de lotus care se deschide să soarbă soarele dimineții"*, să se asocieze acelei nevăzute Fraternități a cărei înțelepciune spirituală (*spiritual wisdom*) formează zidul de pază în jurul umanității. Numai cu o astfel de motivație, oricât de vag formulată în spirit, este cuminte să începi practica dezvoltării spiritului. Cunoașterea și puterea conferite de cunoaștere reprezintă o forță neutră, o forță care devine bună sau rea, în funcție de modul în care este aplicată. Utilizată corect, ea este magistrala către perfecțiune; dacă se abuzează de ea, poate determina un infern care depășește imaginația umană. Între cele două extreme, cea a filantropiei și cea a egoismului absolut, se înșiră o varietate de motive, toate trebuind, mai devreme sau mai târziu, să fie eradicate din spirit. Este vorba de dorința de a obține superioritatea asupra semenilor, fie spre a crește în ochii proprii, fie în cadrul competiției reale în lumea afacerilor; este vorba de dorința de a găsi o ieșire din monotonia îndatoririi cotidiene sau, cel mai adesea în cazul femeilor, o alinare a plictiselii cauzate de existența lipsită de scop; sau poate fi vorba de dorința de a experimenta o nouă „scamatorie", spre amuzamentul personal și al amicilor la fel de incapabili. Toate acestea sunt tot atâtea moduri de prostituare a harului sacru, al căror abuz este esența magiei „negre" și un mare pas pe drumul morții spirituale. Există doar un singur motiv corect pentru dezvoltarea spiritului: înțelegerea naturii și țelului evoluției omului și voința de a accelera acea evoluție, în așa fel încât întreaga viață să fie adusă cât mai curând la iluminare.

În consecință, să-i permitem fiecărui învățăcel să se oprească un moment și să chibzuiască bine înainte de a se ambarca pe nava acestei științe decisive, acest stadiu final al ascensiunii către Țel. Să-i permitem, înainte de a căuta Statornicul, să fie sigur că s-a săturat de lumea schimbării și că dorește fierbinte, o dată cu

negarea trecutului, să afle și să dobândească Realitatea. Unii ajung la acest stadiu printr-o profundă cunoaștere a adevărului suferinței; alții printr-o înțelegere intelectuală a naturii iluzorii a fenomenelor și prin voința de a descoperi Noumenul care se află în spatele acestora; iar alții sunt puși în mișcare de înălțătoarea chemare a compasiunii pure, dedicându-și viața diminuării acelei *„imense mări a durerii formată din lacrimile oamenilor"*. Pot fi siguri că păsesc pe Cale cu motivul corespunzător numai cei în care este aprinsă flacăra curată a compasiunii atotpurificatoare, care înțeleg că „a trăi în beneficiul umanității este primul pas" și care de aceea își apleacă mereu urechea la vocea Compasiunii, când ea murmură: *„Poate fi fericire acolo unde tot ce este viu trebuie să sufere? Vei fi oare mântuit când auzi țipătul întregii lumi?"*

O dată ce ai păsit pe Cale nu mai există compromis. O dată ce pașii s-au îndreptat către iluminare, atracția inimii pentru lume este lăsată în părăsire. A te pune în mișcare prea devreme este a intensifica la maximum tensiunea atracțiilor rivale. De aceea, să lăsăm spiritul și inima să decidă asupra scopului, înainte de a întreprinde călătoria, iar motivul să fie, mai presus de toate, pur. Faptul că practica meditației tinde să scoată cătușele suferinței prin ridicarea conștiinței la un nivel dincolo de șovăire este o mărturie a tuturor celor care o practică; dar nu motivul este acela care te conduce la Țel. Calea trebuie aleasă de dragul ei însăși. Motivul corect este întotdeauna impersonal, o orientare impersonală a voinței către suprimarea oricărei suferințe, fără excesivă atenție dată propriei suferințe și cu efortul de a descoperi în fiecare formă a vieții acea „Esență a spiritului" care, așa cum subliniază *Sutra of Hui Neng*, „este intrinsec pură". *„Lumina este înăuntrul tău* — spune egipteanul Hierofant –, *lasă lumina să strălucească."* A deștepta în toate formele de viață această cunoaștere și modul de a o realiza este scopul tuturor celor care se străduiesc să calce pe urmele Atotmilostivului.

Autodezvoltare sau serviciu

Nu fi amăgit de falsa antiteză a autodezvoltării și serviciului, ideal al Arhat și Bodhisattva[5]. Pe de o parte, nici un om nu poate fi în serviciul celorlalți înainte de a fi atins o anumită stăpânire a propriilor instrumente; pe de altă parte, orice autodezvoltare și purificare este întreprinsă zadarnic atâta vreme cât rămâne o gândire a Eului. Înțeleptul alege Calea de Mijloc (*the Middle Way*), viața sa fiind o fericită alternare între introversiune și extraversiune, între viața subiectivă de meditație și viața obiectivă de serviciu. În serviciu subiectul își găsește eliberarea, cu condiția ca acel serviciu să fie în mod înțelept influențat de o înțelegere dobândită în ceasul de meditație.

Meditație și rugăciune

Cei mai mulți occidentali s-au născut și au crescut în creștinism și au fost obișnuiți din copilărie cu practica rugăciunii. Termenul este polisemantic, semnificația variind în funcție de dezvoltarea spirituală a individului, dar, cu excepția misticii veritabile, esența sa este întotdeauna implorarea vreunei Ființe sau Puteri externe. În cazul meditației, însă, nu există nici un asemenea element de importunare, de milogeală pentru ceea ce nu ai. În cel mai bun caz, metoda rugăciunii este o dorință arzătoare a inimii; meditația, pe de altă parte, reorientează spiritul, producând prin aceasta cunoașterea cu ajutorul căreia tot ce este în mod corect dorit este dobândit. Meditația nu pretinde călăuzire, pentru că acela care meditează știe că un spirit purificat poate invoca Înțelepciunea care sălășluiește în el; el nu cere stăruitor virtuți, știind că prin meditație le poate obține; nici nu face demersuri în favoarea altora, din moment ce prin propriile sale eforturi îi poate ajuta, în măsura în care propria lor *karma*[6] o va permite. Pe scurt, rugăciunea, în ceea ce are ea cel mai bun, este un demers al inimii și produce Misticul; meditația, cu chibzuitul serviciu care i se asociază, produce Cunoscătorul (*the Knower*). Există totuși un punct în care cele două metode se întâlnesc. Dacă prin rugăciune se înțelege „înălțarea cuiva la

nivelul Celui Veșnic" sau dacă, în dorința de a fi impersonală, „dorință sinceră a sufletului, exprimată sau nu", ea încetează de a mai fi rugăciune în sensul obișnuit al termenului și se ridică la nivelul meditației. Tocmai elementul de implorare a unei puteri din afară, atât de distinct de uniunea cu Dumnezeu pe plan interior, deosebește rugăciunea de meditație.

Natura Eului

„Cunoaște-te pe tine însuți" spune oracolul din Delfi. Calea meditației este calea cunoașterii, iar scopul oricărei cunoașteri de felul acesta este descoperirea și identificarea cuiva cu Eul interior. Este, de aceea, de extremă importanță să posedăm o oarecare cunoaștere despre natura Eului și vehiculele acestuia, în așa fel încât să poată fi înțelese scopul și tehnica meditației. Cea mai simplă analiză este aceea a Sf. Pavel întru Trup, Suflet și Spirit, cea dintâi incluzând personalitatea complexă, a doua tot ce este gândit ca Eu Superior, pe când Spiritul este un termen utilizat pentru ceea ce Buddha numea *„Nenăscutul, Neoriginatul, Necreatul și Nerformatul"*. Aceste denumiri nu au nici o validitate în ele însele; nu sunt decât *„moduri de a vorbi, definiții de uz cotidian"*, așa cum Buddha a descris analiza sa cu privire la Eul cerșetorului Potthapada.

Examinând aceste trei diviziuni, este bine să începem cu Aceea pentru care celelalte sunt vehicule sau forme. Este cât se poate de ușor să gândim despre om că are suflet sau spirit, în timp ce adevărul este că fiecare om, fiecare formă de viață *este* în esență o scânteie a Flăcării, *„un fragment din Indivizibilul îmbrăcat în straiele iluziei"*. De aici bogăția analogiei și simbolului utilizat spre a descrie evoluția (cuvântul însuși înseamnă a dezvălui) ca revelare a unei splendori deja existente, o lepădare a vălurilor care ascund Realitatea. Nu fără temei își condensează Orientul înțelepciunea în fraza: *„Să devii ceea ce ești."*

Spiritul nu este simplu atribut. În India cunoscut ca Atman, el este Omul Esențial, deși nu este decât un aspect indivizibil al Totului fără nume, nici un om neputând pretinde că este doar al său.

De aici doctrina budistă *anatta*, non-Atta (Atman) fiind destinat să înlăture iluzia că există vreun principiu durabil în om, că există în componența sa vreun atribut care să-l deosebească întotdeauna de celelalte forme de viață.

Pe scurt, spiritul, ca și Nirvana, ESTE, iar fiecare formă de viață, superioară sau inferioară, nu este decât o manifestare veșnic schimbătoare a veșnicului Nemanifestat. Unul, cu toate acestea, se manifestă ca Multiplu, iar fiecare scânteie a Flăcării este învelită în teci sau corpuri de o densitate crescândă. Cea mai subțire dintre vălurile sale este *Buddhi*, sediul intuiției, care, împreună cu *Manas*, spirit, cuprinde ceea ce poate fi numit Eul superior, opus personalității compozite al cărei veșmânt final este exteriorul corp de lut.

Fiecare dintre aceste corpuri are viața și forma sa proprie, întregul complex alcătuind Universul în miniatură și de aceea cheia pentru orice Înțelepciune este încă necunoscută. Din nefericire pentru confortul nostru, dorințele acestor vehicule sunt în stadiile inferioare ale evoluției, adesea incompatibile una cu alta și invariabil ostile intereselor Eului. Corpul are propriile sale dorințe fizice vulgare; firea emoțională sau pasională dorește fierbinte vibrații puternice; mintea rațională sau reflexivă își reclamă propria-i hrană și, ca un armăsar nestrunit, este iritat de cea mai slabă încercare de control. Această personalitate complexă, *skandha* budistă, duce un neîntrerupt război cu Eul superior pentru comanda întregului, iar până când această bătălie să fie în final câștigată de vehicule superioare (*by higher vehicles*), acest Eu mai autentic, care se dezvoltă lent, nu poate niciodată să-și împlinească destinul și „cufundă Oceanul în picătură și picătura în Ocean."

Cei mai mulți oameni sunt astfel „cufundați în pretențiile personalității inferioare, egoiste, încât și-au pierdut întregul sens al acelei Ere de Aur a perfecțiunii spirituale la care ei trebuie până la urmă să se întoarcă, iar pentru ei sensul dualității ireconciliabile, al neîncetatei lupte interioare nu este de actualitate. Mai devreme sau mai târziu, însă, lupta trebuie angajată și dusă până la capăt pe terenul de bătălie al inimii umane. Este bătălia descrisă în *Bhagavad-Gita*, câmp de întâlnire al celor mai multe poeme, legende, mituri și alegorii prin care oamenii își însușesc moștenirea spirituală. Cei care nu simt dorința de a lupta trebuie să adaste

nașterea curajului. Așa cum Învățătorul M. i-a scris o dată lui A. P. Sinnett, *„viața este un șir de conflicte și de încercări, iar cine nu face nimic spre a o cuceri să nu se aștepte la triumfuri"*. Nimic altceva nu prezintă un interes mai captivant, nimic altceva nu are o asemenea valoare, deoarece, așa cum se spune în *Dhammapada*[7], *„chiar dacă cineva ar învinge în bătălie de o mie de ori o mie de bărbați, cel mai mare luptător este acela care se învinge pe sine"*.

Totuși, lucru destul de paradoxal, în această luptă nu Eul este acela care luptă. Așa cum se spune în *Vocea tăcerii*, *„crengile copacului sunt scuturate de vânt; trunchiul rămâne nemișcat"*. Când întreaga putere de voință este înclinată spre scopuri egoiste, vehiculele inferioare nesupuse sunt cu greu reglate, în așa fel încât să permită un flux neîntrerupt de Viață de sus în jos, făcând din om în întregul său un canal de iluminare, o fântână de viață spirituală pentru toată umanitatea. Producerea acestei reglări perfecte este unul din obiectivele meditației.

Conștiința poate funcționa la orice nivel la care dispune de un instrument. Cei mai mulți oameni trăiesc pe planul emoțiilor sau, în cel mai bun caz, la nivelul spiritului inferior, pe când în meditație nivelul de conștiință se înalță, atingând mai întâi spiritul superior, sfera ideilor și idealurilor abstracte, iar apoi în primul rând străfulgerările acelui *satori*[8], cum este numit în budismul Zen, iar mai departe, într-un mod continuu, planul intuiției sau al Cunoașterii Pure, când gândirea devine nenecesară, iar cunoscătorul și cunoașterea se contopesc. Din acest punct de vedere, știința meditației poate fi numită cultura conștiinței.

Tema Eului va reveni pe parcursul acestui manual, dar cele precedente vor fi suficiente ca bază pentru instruirea practică din paginile ce vor urma. Aplicând legea analogiei, *„ca mai sus, așa și mai la vale"*, învățăcelul va înțelege din ce în ce mai mult natura propriei sale ființe, iar prin aceasta va reuși să controleze vehiculele inferioare (*the lower vehicles*). A nu o studia cu seriozitate conduce la o atitudine egocentrică a spiritului. Așa cum stă scris în *Light on the Path*, adevăratul motiv al autocunoașterii este ceea ce ține de *cunoaștere* și nu de *Eu*. *„Autocunoașterea merită căutată în virtutea faptului că este cunoaștere și nu în virtutea faptului că aparține Eului."*

Puterea gândirii

Occidentul încă nu este conștient de puterea gândirii. Deși conștient de influența „personalităților" puternice, de influența sugestiei de masă prin sloganе și reclamă și chiar de influența „atmosferei" din unele locuri, se lasă pe seama câtorva psihologi avansați aprecierea puterii gândirii asupra sănătății și caracterului. Totuși, câți dintre aceștia au ajuns la o acceptare, mult mai puțin la o înțelegere a primelor versuri din *Dhammapada: „Tot ceea ce suntem este urmarea a ceea ce am gândit; se întemeiază pe gândurile noastre, este făcut din gândurile noastre"*, și câți și-au orientat cercetarea în această direcție?

Așa și este. Tot ceea ce suntem este rezultatul a ceea ce am gândit, iar acțiunea, bună sau rea, poate fi descrisă ca un precipitat al gândirii. Nici un singur act voluntar nu poate fi săvârșit fără o mișcare precedentă a spiritului, orcât de „instantanee". De la ridicarea piciorului la sistematizarea arhitectonică a orașului New Delhi, orice act există ca gând în spirit înainte ca el să apară ca atare, ca act.

Comportamentul nostru, apoi, este rezultatul proceselor noastre mentale, al ceea ce suntem, iar ceea ce suntem în momentul de față depinde de ceea ce am *făcut* în trecut. Gândirea, de aceea, nu numai că decide ce facem, ci și ce suntem, fie că acest pachet de calități este cunoscut drept caracter, drept *karma* sau suflet.

Filosofia budistă a profesat întotdeauna, iar știința modernă s-a aliniat treptat la această învățătură, că forța și materia sunt termeni interșanjabili. Nu există unitate ultimă de materie și nici de energie — conceptele sunt interșanjabile. La un capăt al scării, totuși, forța este atât de puțin mărginită cu materia încât ea poate fi gândită ca forță „pură", iar la celălalt capăt materia este atât de densă încât poate fi considerară ca lipsită de mișcare. Între aceste două extreme se găsește orice grad de densitate a materiei și de puritate a forței. Nivelul la care funcționează gândirea este mai înalt decât cel mai înalt nivel pe care îl poate vedea ochiul, deși gândirea este ea însăși o formă a materiei, dacă avem în vedere mediul în care se mișcă, și deși poate fi considerată forță, dacă avem în vedere originea sa. Dar dacă mâinile meștere ale olarului pot modela o bucată de argilă în

așa fel încât să semene cu gândul său, cu atât mai mult orice gânditor, într-o oarecare măsură, și gânditorul exersat, într-o și mai mare măsură, modelează materia subtilă a gândirii într-o formă bine precizată, conform voinței sale. De aici propoziția *„gândurile sunt lucruri"* și de aici semnificația termenului „imaginație", care înseamnă construire de imagini (*image-building*). Aceste „gânduri-formă", însă, nu numai că există în imaginație, dar sunt de văzut de către un medium clarvăzător ca dăinuind în atmosfera spirituală a gânditorului. Puterea unor asemenea gânduri variază, desigur, în funcție de intensitatea cu care ele au fost create și în funcție de repetarea lor. Cele mai multe dintre ele se șterg cu repeziciune; altele rămân, având inevitabila lor influență, bună sau rea, asupra spiritului care le-a generat. Un gând plin de ură împotriva unui individ va crește și va prolifera până când devine un cancer în spiritul celui care îl gândește; un gând plin de iubire față de o ființă iubită absentă îl stimulează pe îndrăgostit să iubească și mai mult. Dar efectul gândului-formă nu ia sfârșit o dată cu crearea sa. Exact așa după cum undele radio sunt culese oriunde se află un aparat reglat după lungimea lor, tot așa gândurile pe care fiecare din noi le cugetă în fiecare moment al zilei se difuzează în lume și influențează, în bine sau în rău, orice alt spirit uman. De aici fenomene ca acelea studiate de psihologia mulțimii (*mob-psychology*) și telepatie, precum și puterea sugestiei, care este atât de puțin înțeleasă și de care se abuzează îngrozitor.

Pe de altă parte, seamănul este atras de seamănul său și îl cultivă, iar gândurile, bune sau rele, vor colecta și reproduce gânduri de aceeași categorie. De aici fenomenele tentației sau „conversia", după caz. Dacă omul se joacă cu ideea de a fura, el își fortifică pornirea spre hoție, iar dacă cugetă la nesăbuința unui astfel de comportament, își fortifică decizia de a-i rezista. Devenim ceea ce gândim.

Așadar, dezvoltarea spiritului, fie că meditația este orientată în exterior sau în interior, merită să fie studiată cu toată grija și practicată până când își pune în valoare roadele. Faptul că este dificilă, iar uneori chiar extenuantă, este un fapt de necontestat, dar că este fundamental necesară este o mărturie multimilenară, răsplata fiind sfârșitul suferinței.

Celor avansați în meditație paginile care urmează le vor fi de puțin folos, dar celor care abia păşesc pe Cale sau care, chinuiți de îndoială, şovăie, le oferim cuvintele maestrului K.H. către A.P. Sinnet: *„Pentru toți candidații, avem un singur cuvânt: încearcă."*

NOTE

[1] *„the best known summaries"*, în textul original. (Nota trad.)
[2] A se vedea explicarea termenilor în *Glosar. (Nota trad.)*
[3] *„Noble Eightfold Path"*, în textul original. (Nota trad.)
[4] A se vedea explicarea termenului în *Glosar*. (Nota trad.)
[5] A se vedea explicarea termenilor în *Glosar*. (Nota trad.)
[6] A se vedea explicarea termenului în *Glosar*). (Nota trad.)
[7] Faimoasă colecție de versuri; a se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)
[8] *„at first in flashes of* satori", în textul original. (Nota trad.)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Partea întâi
CONCENTRAREA

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1. OBSERVAȚII PRELIMINARE

Definirea termenilor

Utilizarea unor termeni cu sensuri foarte diferite nu face decât să stârnească o inutilă confuzie. Să ni se îngăduie, deci, să precizăm că în întreaga lucrare va fi folosită clasificarea prezentată în continuare.

Procesul de dezvoltare a spiritului cuprinde două diviziuni principale: Concentrarea și Meditația. Prin cea dintâi înțelegem exercițiile preliminare de ascuțire a gândirii, fără de care nu poate fi asigurat succesul în cea de a doua, pe când Meditația va fi examinată în trei subdiviziuni. Prima dintre acestea constă din exerciții inițiale de utilizare corectă a instrumentului astfel pregătit și va fi descrisă sub denumirea de Meditație inferioară. Urmează domeniul Meditației superioare, care se transformă în Contemplație.

Clasificarea noastră este, așadar, următoarea:

1. Concentrare

Înainte ca un instrument să poată fi utilizat, el trebuie creat. Este adevărat că marea majoritate a oamenilor învață să se concentreze asupra afacerilor lumești, dar orice asemenea efort este îndreptat spre analiză, sinteză și comparație de fapte și idei, pe când Concentrarea, care este necesarul preludiu al Meditației, urmărește fixarea fermă asupra lucrului sau ideii alese, cu excluderea oricărui alt subiect. De aici trebuința unor exerciții asidui și chiar istovitoare de dezvoltare a puterii de fixare unilaterală a gândirii asupra

subiectului respectiv, fie el un creion, o virtute sau o diagramă imaginară prezentă în minte.

Este deci de notat că, în sensul celor arătate mai sus, Concentrarea nu are nici valoare etică și nici spirituală, nepretinzând pentru practicarea ei un timp, un loc anume sau vreo postură specială. Exercițiile corespund cu acelea pe care le are de efectuat balerinul în cazul celui mai simplu dans, tânărul pianist zelos în executarea gamelor sale sau scrimerul care ia primele lecții de precizie în atingerea țintei. Numai atunci când instrumentul de execuție, fie acesta brațul, mâinile sau mecanismul gândirii, a fost pus sub controlul voinței, arta ca atare poate fi în mod efectiv desăvârșită.

2. *Meditație inferioară*

Această rubrică include exerciții mentale în care instrumentul nou creat este pentru prima dată destinat travaliului util. Aceasta se referă, de exemplu, la Meditația asupra organelor[1], asupra doctrinelor fundamentale ale învățăturii lui Buddha, cum sunt karma, Renașterea, unitatea vieții, cele Trei Patimi, cele Trei Semne ale Ființei și primele exerciții de autoanaliză. Este de prisos să spunem că o deplină înțelegere a acestor subiecte este un monopol al spiritului perfect, dar aici este făcut începutul întru stăpânirea adevăratei lor semnificații. Alte subiecte de care ne vom ocupa în acest capitol includ întreaga suită a deliberatei Zidiri a Caracterului, utilizarea celor patru Brahma Viharas[2] și primii pași în înălțarea deliberată a conștiinței care, după cum vom vedea, constituie într-un fel obiectul integral al Meditației superioare.

Întreaga suită a acestei subdiviziuni este, în consecință, enormă și îi va lua învățăcelului mediu mulți ani și chiar vieți pentru a o epuiza. În acest domeniu au loc inițieri aidoma acelora din misticism și ocultism, Yoga și Zen, întrucât numai în stadiile ultime ale Meditației toate aceste căi sunt percepute drept singura Cale, iar toate scopurile sunt percepute drept singura Realitate (*as One Reality*).

3. Meditație superioară

Stadiile doi și trei nu au o linie clară de demarcație, deși cei care ating acest nivel vor înțelege într-un moment oarecare, de grație, că o schimbare subtilă și totuși extraordinară s-a produs în ei. De-aici încolo ei vor fi în lume și totuși nu vor fi; servesc lumea, deși în mod cert eliberați de sclavia ei. În meditație ei vor descoperi că obiectele sunt transcendate și că până și numele și definițiile sunt lăsate în urmă. Aici este o lume a cărei scară de valori o constituie natura esențială a lucrurilor și nu a aparențelor exterioare, o lume în care pentru prima dată meditatorul (*the meditator*)[3] este eliberat de tirania formelor. De aici încolo *karma* trecutului îl poate lega pe învățăcel de aspirații și interese senzuale și de aceea lipsite de valoare, dar ochii săi interiori au avut magnifica Viziune și numai mâna timpului îl reține de la moștenirea sa.

În această subdiviziune vorbim despre *Jhanas*[4], stadiile conștiinței atât de deplin descrise în scripturile budiste, și tot aici vorbim despre mai dificilele *koans*[5], de care se face atât de mult uz în budismul Zen. Tot aici va fi vorba despre domeniile superioare ale misticismului, în care devoțiunea extremă se amestecă cu extrema activitate mentală întru înțelegerea abstracțiilor pure și a relației dintre ele. Este aici terenul de întâlnire a matematicii și muzicii, a metafizicii și misticismului pur, întrucât numai aici pot fi transcendate limitele formei, iar Esența Spiritului poate fi percepută în întreaga sa puritatre.

4. Contemplare

Dacă sunt relativ puține de spus despre pregătirea privind Meditația superioară, sunt încă și mai puține de spus aceluia pentru care actul Contemplației este mai mult decât un ideal nebulos. Acest sens minunat al uniunii cu Realitatea, al absorbției în adevărata natură a idealului, deși îi acordăm un spațiu larg mai departe în această carte, nu poate fi niciodată tratat cu folos în vreun manual, deoarece cei care au atins asemenea nivel nu au nevoie de literatură, iar pentru cei care nu l-au atins chiar și cea mai rafinată descriere ar fi aproape lipsită de semnificație.

Pericole și precauții

Unii ezită să se consacre Meditației, din cauza posibilelor pericole privind sănătatea fizică și mentală. Nimic, însă, nu are valoare dacă poate fi dobândit fără unele riscuri, iar respectarea neabătută a următoarelor trei reguli, cu exersarea a puțin bun-simț, va contracara aceste pericole și consecințele lor neplăcute.

1. Caută înțelepciunea, nu puterea

Am și subliniat necesitatea purității motivului, de unde urmează că orice încercare de a lupta pentru putere sau în sensul dezvoltării puterilor psihice este extrem de periculoasă; nici dezvoltarea de puteri anormale nu este dovadă de dezvoltare spirituală. „Complexul puterii", atât de lesne de observat în dorința cuiva de a-și domina și impresiona semenii, este latent în fiecare dintre noi, iar mare parte din ceea ce se travestește ca altruism și ca dorință de a ajutora umanitatea se va vădi, la o nemiloasă analiză în ora de meditație, a fi nimic altceva decât egolatrie[6]. Aroganța spirituală este pe drept cuvânt privită ca una din ultimele cătușe ce trebuie sfărâmate și, în timp ce prematura dezvoltare a puterilor[7] servește în mod inevitabil la exagerarea egotismului, căutarea înțelepciunii va produce nu pur și simplu putere asupra altor ființe, ci și putere de control asupra Eului inferior, care altminteri ne-ar domina.

Cel mai neînțelept lucru pentru un învățăcel neexperimentat este să se concentreze asupra centrilor psihici din corpul omenesc, oricât de pur ar fi motivul, deoarece concentrarea asupra unui centru stimulează funcționarea acestuia, iar cei mai mulți oameni funcționează în primul rând datorită centrilor subdiafragmatici, care guvernează sexul și emoțiile elementare, stimularea lor fiind pe cât de neînțeleaptă tot pe atât de periculoasă. Cei mai mulți învățăcei nici nu-și dau seama câți bărbați și femei au fost conduși la demență prin trezirea prematură a forțelor latente din acești centri.

Nici cercetarea fenomenelor ieșite din comun nu conduce la iluminare, întrucât, așa cum maestrul M. i-a arătat o dată lui A.P. Sinnett, *„întocmai ca setea de băutură și opiu, aceasta crește cu recompensa. Dacă nu poți fi fericit fără fapte ieșite din comun, niciodată nu-ți vei însuși filosofia noastră. Îți exprim un adevăr*

profund spunându-ți că dacă ai optat pentru înțelepciune toate celelalte lucruri i se vor adăuga, cu timpul".

2. Evită „scamatoriile" și orice exces

O dată mai mult se vădește importanța motivului pur, întrucât orice înclinație de a te mândri sau făli cu durata sau cu rezultatele meditației este un simptom că șarpele Eului își ridică din nou capul, în dauna adevăratului progres. În profunda sa înțelepciune, Buddha a interzis cu severitate călugărilor săi (*bhikkhus*) să facă asemenea paradă și chiar i-a excomunicat din Ordin pe cei vinovați de aceasta. La fel stau lucrurile cu excesele. În primele stadii ale meditației se dezvoltă un nou set de mușchi (mentali) și așa cum atletul se antrenează prin eforturi ponderate, dar progresive, tot așa atletul spiritual consideră excesul de orice fel nu ca pe o sursă de progres, ci de rămânere în urmă. O dată mai mult, piatra de încercare a conduitei înțelepte este Calea de Mijloc propovăduită de Atotiluminatul.

3. Nu fi niciodată negativ

Este adevărat că există o formă de pasivitate spirituală, proprie stadiului creșterii, dar experiența a arătat că începătorul ar trebui să respecte cu grijă regula de mai sus. O dată mai mult, idealul este Calea de Mijloc între atitudinea pozitiv agresivă a spiritului, în care zgomotul mașinii de gândit a individului va înăbuși Vocea care vorbește doar atunci când spiritul este liniștit, și atitudinea negativ receptivă, care plasează întreaga personalitate la discreția vreunei entități, umane sau subumane, interesată să o subjuge. Dorința obsedantă, totală sau parțială, este mult mai răspândită decât își dau seama cei mai mulți învățăcei, dar acela care cultivă cu grijă fericita Cale de Mijloc între cele două extreme va fi imun față de orice influență venită din afară.

Meditația ideală este aceea care face spiritul pozitiv față de orice intervenție din afară, fie idei intruse, fie entități reale, fiind totuși receptiv la orice influență superioară venită din interior. O anumită practică în acest exercițiu îl va face pe învățăcel capabil să realizeze o fericită combinație de rezistență și de nonrezistență, de

pozitiv și de negativ, în care orice influență din afară să fie exclusă și totuși canalele de inspirație să fie pe deplin deschise la lumina din interior.

Aceasta fiind povața unanimă a celor care scriu despre meditație, abia dacă este necesar să se sublinieze marea piedică reprezentată de ambianță față de un medium. După cum este bine cunoscut oricărui învățăcel într-ale ocultismului, adeptul și mediumul sunt poli aparte, iar acela care deocamdată lunecă pe scara evoluției și renunță la propria-i autodominare va cheltui multe vieți dificile ca să-și recâștige terenul pierdut.

Alte observații preliminare

Există și alte reguli sau maxime demne de memorat, dacă meditația este să se angajeze pe calea iluminării și nu să fie pur și simplu un joc intelectual.

1. Nu începe decât dacă ai de gând să continui

Așa cum am și arătat, meditația nu este un hobby și este o nesocotință să tratezi cu ușurință o chestiune atât de serioasă. Așa cum se spune în *Dhammapada „ceea ce trebuie făcut, fă cu toată energia. Un adept neentuziast al lui Buddha răspândește mult rău în jurul său"*.

Progresul este ascendent și de aceea trebuie să fie continuu, sau cățărătorul va luneca de unde a venit. În același timp, progresul trebuie să fie gradual. *„Întocmai cum, o,* bhikkhu, *imensul ocean se ridică și se coboară treptat, fără a se cufunda brusc în abis, tot așa antrenamentul în această Disciplină Normată este gradual, aici neexistând o pătrundere bruscă în intuiție."* Dacă progresul pare lent, amintește-ți că ai de surmontat vieți de eronate habitudini de gândire. A căuta să înveți prea repede va conduce doar la indigestie mentală. Așa cum maestrul M. i-a scris într-o zi lui A.P. Sinnett, *„cunoașterea pentru spirit, ca și hrana pentru corp, urmărește să alimenteze și să ajute creșterea, dar se cere ca aceasta să fie bine digerată, căci cu cât mai lent și mai deplin este procesul, cu atât*

mai bine este atât pentru corp, cât și pentru spirit". Răbdarea este, bineînțeles, o virtute și o calitate necesară pentru cel care vrea să se dedice meditației. Se spune că un meseriaș chinez socoate că și-a trăit bine viața dacă pe parcursul ei realizează o singură capodoperă, iar acela care privește iluzia timpului dintr-un unghi filosofic socoate o viață bine trăită dacă o mică porțiune din Cale a fost parcursă în mod perfect. Chiar dacă nici o porțiune nu este perfect realizată, învățăcelul poate prinde curaj. Așa cum spune *Vocea tăcerii: „Ține minte că eforturile, fie și cele mai mici — într-o direcție bună sau rea — nu pot să dispară din lumea cauzelor. Nici măcar fumul risipit nu rămâne fără urmă."* Dacă efortul este permanent și sincer, rezultatele sunt certe, dar târâgănate în timp.

2. Ferește-te de automulțumire

Se spune că mulți nevolnici pot suporta eșecul, dar că numai un om puternic poate rezista succesului. Când primele rezultate binemeritate ale antrenamentului mental încep să se manifeste, ferește-te de efectul distructiv[8] al înfumurării. *„Automulțumirea, o, Lanoo[9], este ca un turn măreț pe care s-a cățărat un nebun plin de trufie. El stă acolo în mândră solitudine, nebăgat în seamă decât de el însuși"* (*Vocea tăcerii*). Foarte curând un mic succes în viața interioară va genera un sentiment de superioritate asupra semenilor, un sentiment de separare de cei (în aparență) mai puțin avansați pe Cale. Amintește-ți, însă, așa cum autorul cărții *Lumină pe Cale* povățuiește, că *„oricât de mare ar fi prăpastia dintre omul bun și cel păcătos, ea este încă și mai mare între omul bun și omul care a ajuns la cunoaștere; și este de nemăsurat între omul bun și acela aflat pe pragul divinității. De aceea ferește-te ca nu cumva prea curând să-ți imaginezi că ești separat de mulțime. În momentul în care ai pășit pe Cale, steaua sufletului tău își va arăta lumina, iar acea lumină te va face să vezi cât de mare este întunericul în care ea strălucește"*.

3. Ferește-te de guru

Lumea occidentală este plină de cei în căutare de „maeștri", „guru" și de alte personaje misterioase care să-i conducă repede la țel. Dar nu există scurtătură pe drumul perfecțiunii, iar adevărații Adepți nu-l vor ajuta niciodată pe un învățăcel până când acesta, *primo*, nu face tot uzul posibil de materialele care îi stau la îndemână și, *secundo*, nu s-a arătat demn de ajutorul lor prin puritatea vieții sale și a aspirației. Când este timpul, și nu mai devreme, va apărea Învățătorul (*the Teacher*). Ferește-te, așadar, de această râvnă pentru asistență, căci ea este fiica lenei și a fudulicei și este, în schimb, mama deziluziei și a zăbavei.

4. Nu lua în considerare experiențele psihice sau aparența puterilor psihice

Mai devreme sau mai târziu, meditația va ridica conștiința la un nivel unde vor fi obținute incidentale și vagi licăriri dintr-o sferă situată deasupra psihicului. Această lume psihică, plină doar de umbre și de reflectări ale Realității, o lume a iluziei, este aceea în care căutătorul de adevăr trebuie să-și afle cu băgare de seamă Calea. Pentru acela a cărui viziune s-a limitat până în prezent la planul fizic, ceva suprafizic este mult prea lesne etichetat drept „spiritual", iar viziunile, vocile și „mesajele" care umplu camera de ședință[10] se pot impune lesne ca demne de acceptat pentru o audiență credulă. Să nu-l lăsăm pe învățăcel să fie prostit de vrăjile spiritiștilor și nici de acei care, cu toată sinceritatea, se cred purtători de asemenea „mesaje". Există azi în Occident o mulțime de „Adepți" și de „Mesia", dintre care mulți cred în mod sincer în nonsensul pus pe seama lor, deși un pic de bun-simț ar feri lumea de balonul de săpun al iluziei în care trăiesc. Cu ceva mai puțină vanitate, ei s-ar putea întreba ce calități au făcut ca ei să fie aleși ca Vestitor și vor fi sincer zguduiți aflând că este vorba de o combinație de vanitate și de sulemeneală mediumistică (*mediumistic makeup*): aceasta i-a deschis spre o astfel de influență psihică. Lumea psihică este plină de o imensă varietate de forme de gândire construite de imaginația umană, dar, oricât de strălucitoare ar părea

ele ochiului neexperimentat, în lumina stelară care aureolează orice viziune psihică, nu sunt decât fascinante produse ale iluziei.

Aceleași considerații se aplică în ceea ce privește apariția de puteri psihice. Deoarece învățăcelul devine uneori conștient de faptul că posedă simțuri suprafizice, el crede că a făcut mai mult decât să arunce o fugară privire într-un alt plan, apropiat, al ființei sale. Trebuie mers mai departe, căci aici este tărâmul iluziei, iar Realitatea se află mult mai departe. A-ți irosi timpul prețios întru cultivarea puterilor psihice este a păși alături de Calea Autoiluminării. Aceste puteri vor fi utile într-un stadiu ulterior, iar lucrul cel mai bun este ca pentru moment ele să fie ignorate.

5. Învață să vrei să meditezi

Cu alte cuvinte, învață să-ți dirijezi dorința. Lucrul făcut în afara voinței este rău făcut; există mai puțină risipă de efort și o calitate superioară a lucrării în cazul în care aceasta este făcută cu întreaga voință sufletească decât în cazul în care este rezultatul obișnuinței unui spirit nevolnic. De aceea, până când practica meditației va deveni o necesitate impregată de bucurie (*a joyous necessity*), cum vom arăta într-un alt paragraf, nu ezita să acorzi ceva timp desăvârșirii atitudinii față de aceasta. Condiția ideală este ceea ce un inginer ar descrie drept conducerea nealterată de la sursa de putere la punctul de aplicație, în cazul de față de la cea mai înaltă sursă interioară la actul însuși. Frecarea interioară nu face decât să risipească energia și să reducă cuantumul de lucru util. La fel se întâmplă dacă încercăm să-i determinăm pe alții să practice meditația contra propriei voințe, înainte de a fi dorit lucrul acesta. Merită osteneala de a se studia relația dintre voință și dorință. O veche axiomă spune că „*în spatele voinței stă dorința*", deoarece voința este lipsită de culoare, este o forță impersonală și, în bine sau în rău, acționează sub impulsul dorinței. Dacă dorințele sunt orientate în mod corect, voința devine o mare forță a binelui în măsura în care este dezvoltată, adică în raport cu capacitatea individului de a face apel la rezervorul de forță nelimitat care este Universul. Pentru acela ale cărui dorințe sunt pur altruiste, această capacitate de a-și „*conecta cordonul la centrala energetică a Universului*", cum se exprimă R.W. Trine, voința va fi realmente incomensurabilă,

deoarece exact așa cum o mașină perfect reglată își va pune dispozitivele în mod direct la lucru, tot așa perfecta reglare a voinței și dorinței va direcționa Voința Universală către țelul ales.

Psihologia modernă nu prea este interesată de aceste vechi adevăruri. Conflictul dintre dorințele și diferitele vehicule ale voinței cuiva duce la un „complex" mai mult sau mai puțin încărcat emoțional, în funcție de puterea dorințelor, dar *„dacă ochiul tău e deschis, întregul corp va fi plin de lumină"* și se va pune capăt fricțiunii. Este îndeobște cunoscut că acolo unde există voință există reușită, iar dacă un om este dominat de o dorință fierbinte, el realizează adevărate miracole. Este de aceea înțelept să se ia în considerare dezvoltarea spiritului prin prisma multiplicității dorințelor, așa încât, o dată pusă în mișcare, întreaga ființă complexă a învățăcelului să aibă unitatea scopului ales.

Nu există o tehnică specială de concentrare a dorințelor în direcția cerută. Nimeni nu sapă să scoată cupru când găsește aur, iar comparația corectă între valoarea demersurilor lumești și exercițiile spirituale va servi la concentrarea „întregii voințe a sufletului" în direcția indicată de partea superioară a acestuia. Dorința este forța motrice a oricărei acțiuni, iar ea este bună sau rea, după cum urmărește scopuri senzuale sau spirituale. Printr-o atentă comparare a rezultatelor obținute prin meditație cu plăcerile efemere obținute prin satisfacerea dorințelor inferioare, acestea din urmă pot fi încetul cu încetul sublimate în canale superioare, până când energia altădată risipită în îndeletniciri minore este reorientată în scopuri spirituale.

Există și o altă rațiune privind această preliminară examinare a dorinței, dat fiind faptul că în meditație se va descoperi că dorința corectă exclude orice gând străin. Un om care ascultă simfonia sa preferată ignoră orice gând sau întâmplare distractivă. La fel, omul a cărui singură dorință este dobândirea a ceea ce numai meditația poate da va găsi mai puțin atractiv gândul care nu-l ajută să-și realizeze dorința.

6. Nu neglija îndatoririle curente

Am afirmat că meditația este în primul rând un efort, apoi o obișnuință, iar în final o necesitate impregnată de bucurie. În cel de

al treilea stadiu, ferește-te ca nu cumva descoperirea faptului că, în ceea ce privește interesul și valoarea, meditația se situează mult înaintea îndeletnicirilor și evenimentelor pământești, să nu te sustragă de la performanța datorată ocupațiilor de zi cu zi. Amintește-ți de cele spuse de H.P. Blavatsky în *Practical Occultism*: *„Munca imediată, oricare ar fi ea, cere în general îndeplinirea datoriei, iar relația sa importantă sau nonimportantă nu trebuie nicidecum a fi luată în discuție.*" Ce altceva este lumea care ne înconjoară dacă nu sala de gimnastică a sufletului? Așa cum maestrul K.H. i-a scris lui A.P. Sinnett: *„Ți se pare puțin lucru că ți-ai petrecut anul trecut doar în «îndatoriri familiale»? Nici vorbă! Există oare un mai bun prilej de recompensă și de disciplină decât împlinirea, zi de zi, ceas de ceas, a datoriei?"*...

NOTE

[1] *„meditation on the Bodies"*, în textul original. Acest concept este explicitat mai departe, în cuprinsul capitolului, precum și în capitolul 5. (Nota trad.)

[2] A se vedea paragraful „Cele patru Brahma Viharas" din capitolul 5. (Nota trad.)

[3] Cititorul român va trebui să separe sensul comun dat acestui termen la noi, adică acela de persoană care îl pregătește pe un elev în vederea unui examen sau concurs, în favoarea sensului de persoană care meditează ea însăși asupra a ceva. (Nota trad.)

[4] A se vedea explicația termenului în paragraful „Iubire" din capitolul 5. (Nota trad.)

[5] Termen a cărui explicație va fi găsit în capitolul consacrat meditației Zen. (Nota trad.)

[6] *„self-aggrandisement"*, în textul original. (Nota trad.)

[7] Termen care va fi explicitat în capitolul 4 (Meditația inferioară). (Nota trad.)

[8] *„the separative effect"*, în textul original. (Nota trad.)

[9] A se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)

[10] *„the séance room"*, în textul original. (Nota trad.)

2. CONCENTRAREA

„Concentrarea este îngustarea câmpului atenției, într-un mod și pe o durată de timp determinate de voință." Aceste cuvinte ale lui Ernest Wood, din cartea sa *Raja Yoga*, explică faimoasa poveste spusă de Arjuna în *Concentrare și meditație* a lui Paramananda. *„O dată, în vechea Indie, s-a ținut un concurs de dibăcie în tragerea cu arcul. Un pește de lemn a fost fixat în vârful unui stâlp înalt și ținta era ochiul peștelui. Unul după altul au venit mai mulți prinți și și-au încercat îndemânarea, dar în zadar. Înainte ca fiecare să dea drumul săgeții, dascălul îl întreba ce vede și fiecare a spus că vede peștele din par, la mare înălțime, cu cap, ochi etc.; Arjuna, însă, pe când își ochea ținta, a spus: «Văd ochiul peștelui», și a fost singurul care a izbutit să nimerească ținta."*

Cea mai numerită analogie este, probabil, aceea a proiectorului. Factorii care determină valoarea unui proiector sunt puterea sa, capacitatea sa de concentrare clară și neoscilantă, mărimea câmpului luminat cu claritate și ușurința cu care poate fi îndreptat oriunde se dorește. Echivalentul uman al acestor factori va determina într-un mod asemănător valoarea mașinii de gândit ca instrument de meditație. Toți acești factori sunt dezvoltați de practica concentrării, efectul efortului susținut fiind o permanentă creștere a câmpului de concentrare clară în care nu poate pătrunde nici un subiect străin (*extraneous subject*).

De prisos să mai spunem că abilitatea în a te concentra nu este nicidecum lesne de dobândit. Așa cum stă scris în *Dhammapada, „greu de controlat și nestatornic e spiritul, mereu în căutarea desfătării"*, însă *„bine este să-ți supui spiritul, spiritul controlat aducând fericire"*. Ca în multe alte meșteșuguri și științe este, în mare măsură, o chestiune de pricepere și, după lungi perioade de eforturi aparent infructuoase, apare deodată eficiența. Rezultatul imediat al unui asemenea succes va fi o reducere a obișnuitei risipe de energie în planul gândirii și, în consecință, creșterea rezervei. Apare apoi sentimentul autodescoperirii, o transparentă apreciere a deosebirii dintre cunoscător și instrumentul de cunoaștere, dintre om și diferitele sale vehicule. Urmează o mai adâncă înțelegere a semnificației autodominării. Învățăcelul deslușește noi înțelesuri în faimosul pasaj din *Dhammapada*: *„Irigatorii duc apa unde vor ei; dulgherii prelucrează lemnul după voință; înțelepții se modelează pe ei înșiși."* Pe de altă parte, dat fiind faptul că gândirea este mama acțiunii, controlul gândirii conduce la un mai bun control pe plan fizic. Are loc o mai mică risipă de energie în mișcări inutile ale mâinilor și corpului și, prin urmare, mai puțină oboseală. Rezervorului natural de energie i se permite astfel să facă acumulări până când are loc o definire certă a dorinței, iar sănătatea generală se optimizează în mod corespunzător. Pasul următor are în vedere o mai bună coordonare între diferitele planuri ale conștiinței. Intelectul, emoția și acțiunea încep să funcționeze la unison, iar risipa de energie determinată de „supărare" este înlocuită de calm, de efortul deliberat de a-i suprima cauza.

Destul în ceea ce privește creditul acordat noii balanțe pozitive. În comparație cu aceasta, este uneori de notat un bizar sentiment al pierderii, o ariditate mentală și, ca să spunem așa, un vacuum emoțional. Dacă ți se întâmplă lucrul acesta, amintește-ți că ai de-a face cu o perioadă de tranziție, în care spiritul a fost scos pentru prima dată de pe obișnuitul teren de joc din lumea simțurilor, nefiind încă aclimatizat la nivelurile suprasenzoriale. Mai rară în acest stadiu, dar deocamdată mai neplăcută, este descoperirea faptului că dificultățile vieții, departe de a se împuțina, par să crească din momentul în care a început noua practică. Toți cei care se străduiesc să grăbească mersul încet al evoluției par să atragă asupra lor un

volum în creștere din trecutele lor *karma*[1]. Dacă lucrul acesta este neplăcut pentru personalitate, el este întâmpinat cu bucurie de Omul Esențial, pentru că doar atunci când *karma* va fi cheltuită, el va fi capabil să zorească spre ideal, care este iluminarea întregii umanități. Pe de altă parte, s-a făcut descoperirea compensatorie că, în măsura în care învățăcelul ajunge să-și controleze aparatul efector[2], el își perfecționează reacția mentală față de mediu. Simpla eficiență în concentrare va induce o perfecționare a caracterului, iar învățăcelul va începe să înțeleagă că „faptele nu au importanță și că numai semnificația lor contează". Faptele sunt fapte, dar ține de individ să decidă reacția sa față de ele. Așa cum subliniază Epictet[3], *„dacă vreun om este nefericit, fă-l să înțeleagă că vina e numai a lui"*. Înțeleptul va refuza să permită ca fața schimbătoare a circumstanței să-i tulbure seninătatea interioară.

Înainte de a trece la expunerea practicii Concentrării, să notăm că există o deosebire clară între dezvoltarea spiritului, aceea care ne preocupă pe noi aici, și dezvoltarea emoțiilor, căreia i-am consacrat un capitol ceva mai departe[4]. O înțelegere a acestei distincții va fundamenta un răspuns la încredințarea că există o concentrare „senină"[5] și una „posomorâtă"[6] și îi vom reaminti învățăcelului că emoțiile nu sunt subiecte convenabile pentru concentrarea spiritului. Ca subiecte de Meditație inferioară ele au, desigur, valoarea lor, dar nu sunt indicate ca subiecte care să ducă la concentrarea gândirii exclusiv asupra unui singur punct (*one-poitendness of thought*).

Concentrarea: exerciții generale

Subiectul Concentrării cuprinde două diviziuni, exerciții generale și exerciții particulare, cele generale constând în cultivarea unui mod obișnuit de a gândi, pe când celelalte sunt exerciții speciale prin care această calitate a spiritului este dezvoltată. În manuale se pune un accent cu totul exagerat pe acestea din urmă și se trece mult prea ușor peste trebuința de a cultiva o corectă atitudine a spiritului în fiecare ceas al zilei. Așa cum scrie Annie Besant în a sa *Introduction to Yoga, „mulți practică meditația și se miră*

că nu au succes. Este oare de crezut că o jumătate de oră de meditație și douăzeci și trei de ore și jumătate de dispersare a gândirii, zi și noapte, te face capabil să te concentrezi în acea jumătate de oră? Desfaci în timpul zilei și nopții ceea ce ai făcut dimineața, întocmai cum se desira împletitura Penelopei". Dacă nu vei folosi întreaga zi pentru aplicarea lecției învățate dimineața, degeaba vei aștepta să faci vreun progres. Într-adevăr, vine o vreme când se renunță la exercițiile speciale. Un învățăcel dintr-o mănăstire Zen din Japonia scrie: *„Cu cât se progresează, meditația asupra unui* koan *continuă în toate orele de veghe și chiar, socot, în timpul somnului. Călugării cei mai avansați nu acordă în mod practic timp pentru ședința formală, și totuși ei trebuie să meargă (la stareț) pentru interviul* koan *tot de atâtea ori cât și călugării tineri care își petrec cea mai mare parte din orele stării de veghe în meditația formală. (Când) meditație devine o obișnuință a spiritului, ședința formală este cât mai mult posibil exclusă."*

Următoarele sugestii pot fi de folos în cultivarea acestei atitudini a spiritului:

1. Asigură-ți sănătatea fizică

Nu este de uitat faptul că până și în cazul celei mai elevate meditații conștiința trebuie să funcționeze prin creierul material și că numai în cazul în care corpul este sănătos creierul va funcționa la capacitatea sa optimă. Condiția fizică nu este ușor de dobândit și de păstrat în condițiile de viață moderne, dar puțină osteneală în a obține maximum de lumină solară și de aer proaspăt, suficient somn și maximum de puritate a hranei va fi răsplătită din plin. Mulți aspiranți la Yoga au arătat că nici un rezultat bun nu poate fi obținut într-un corp „murdar", adică într-un corp care, deși curat pe dinafară, este rău reglat în interior. De aici zicala *„cheia pentru Yoga stă în intestinul gros"* și, desigur, o utilizare din belșug a apei curate, atât pe dinăuntru cât și pe dinafară, duce la dobândirea și la menținerea unui instrument fizic sănătos.

Dobândind sănătatea corporală, învață să o stăpânești. Trateaz-o ca pe animalul ce este, cu grijă, dar și cu fermitate, făcându-l obedient cu ajutorul unor exerciții de control fizic. Învață să distingi

dorințele *lui* de propriile tale dorințe. Nu *te* da în vânt după tutun, dulciuri, confort, căldură sau parfumuri. Fă-ți corpul să învețe lucrul acesta, abandonând, cel puțin pentru un timp determinat, un „păcat nesăbuit", fie țigara sau cafeaua, lenjeria de corp fină sau acea lenevie de dimineață în pat. În același fel, cultivă o indiferență filosofică față de loviturile vieții de fiecare zi și refuză să dai ascultare permanentelor apeluri ale corpului pentru indulgență în ceea ce privește dorințele sale fizice.

2. *Concentrează-te asupra sarcinii care îți stă în față*

„Proza vieții, sarcina obișnuită îți va furniza tot ce se cere" pentru înlesnirea dezvoltării permanente a puterii de concentrare a spiritului. Așa cum un învățăcel scria din înțelepciunea experienței, *„înainte de a putea să meditezi trebuie să înveți să te concentrezi; altfel vei poseda voința și inspirația, dar îți va lipsi cel de-al treilea element necesar, tehnica. Începe prin a face ca întreaga zi să devină un exercițiu de concentrare, făcând ca fiecare acțiune îndeplinită să capete valoarea singurului lucru ce merită făcut. Începe prin a-ți spune: «Acum mă voi concentra pentru (să zicem) o oră spre a face* aceasta, *lăsând toate celelalte lucruri deoparte. Voi face lucrul acesta fără a gândi la mine, ci pentru că este tocmai lucrul ce trebuie făcut». Apoi uită de trebuința de a te concentra și continuă-ți treaba, fie că este vorba de trecerea unui examen, de întocmirea unei documentări sau de dereticatul unei camere."* Spre a acumula energia necesară acestui efort susținut, străduiește-te să elimini orice activitate inutilă și fără rost, fie ea intelectuală, emoțională sau fizică. Ideal este ca fiecare gând sau act să aibă un scop și să fie în mod deliberat consacrat unui scop util. După cum am menționat, este necesar să punem frâu oricărei mișcări fizice de prisos și oricărui manierism; la fel în ceea ce privește gândirea și afectivitatea. Lungi perioade de timp sunt irosite în reverii zadarnice sau în rumegarea inutilă a unui fapt sau circumstanțe banale, același lucru putând fi spus despre emoțiile care nu corespund nici unei idei sau acțiuni. A încuraja nesațul emoțional al cuiva pentru excitanți îți poate oferi un „șoc" plăcut, dar nu face decât să adauge dificultăți la stăpânirea de sine finală. Curmând risipa generoasă de energie pentru lucruri lipsite de importanță, vei

fi în măsură să-ți organizezi viața cotidiană în așa fel încât maximum de activitate utilă să fie făcut în minimum de timp. Este notoriu faptul că omul cel mai ocupat se poate adapta cu cea mai mare ușurință la un program și mai încărcat, iar un orar efectiv bine ordonat, combinat cu o înțeleaptă utilizare a energiei disponibile îl va face capabil pe meditatorul aspirant să găsească atât timpul, cât și energia trebuitoare pentru acest magnific exercițiu.

Viața oscilează veșnic, ca un pendul, între contrarii. Ca și succesiunea zi–noapte, are loc alternarea muncii cu odihna, și tocmai în acest interval de relativ repaus apare deosebirea dintre învățăcelul antrenat și cel neantrenat întru dezvoltarea spiritului. Începătorul permite energiei sale să se irosească în conversație deșartă sau visătoare, în vagă recapitulare a unor trăiri din trecut sau în anxietate referitoare la evenimente neîntâmplate încă, ori într-o mie de alte moduri de pierdere a timpului, pentru care, dacă ar fi să cheltuiască aur în loc de energie mentală, i s-ar duce vestea de nesăbuit risipitor ce trebuie evitat de orice om circumspect. Înțeleptul, însă, învață să cunoască valoarea celei mai neînsemnate oportunități și folosește acele de altfel libere momente într-un scop util. Învățăceii într-ale concentrării practică un exercițiu folositor, pe când cei care au atins stadiul meditației păstrează în minte o frază spre a fi „rumegată" sau au în buzunar una din multele cărticele de înțelepciune a spiritului, în care găsesc hrană pentru Eul lor interior. Sir Edwin Arnold a scris a sa *The Light of Asia* în cea mai mare parte realmente pe bucățele de hârtie, în asemenea momente libere ale zilei, ceea ce ne face să înțelegem întrucâtva ce valoare au aceste „implacabile clipe".

S-ar putea însă obiecta: Dacă fiecare moment excedentar este folosit într-o asemenea activitate, ce ar mai rămâne pentru eventualul repaus? Numai că experiența va dovedi paradoxul că o asemenea obișnuință, departe de a conduce la o continuă extenuare, în realitate revigorează spiritul. Pe de altă parte, o dată ce obișnuința s-a format, se va descoperi că spiritul, când este neocupat, tinde să se întoarcă în mod automat la tema sau fraza centrală, umplând în felul acesta ziua cu o succesiune de „momente spirituale", iar învățăcelul va constata că mașinăria gândirii sale este antrenată în atitudinea de obișnuită concentrare asupra unei probleme lumești,

dacă așa se impune, iar dacă nu, asupra unei teme de o valoare mai perenă, din universul interior.

Chiar și atunci când vine timpul binemeritatei odihne, va fi recomandabil ca spiritul să se oprească asupra unui subiect valoros și interesant sau, dimpotrivă, să învețe cum se suspendă orice activitate mentală. Mult prea puțin se gândește asupra artei relaxării, deși aceasta niciodată nu a fost mai necesară ca în zilele noastre de neîncetată risipă de energie. Să nu uităm că recreația trebuie să fie, așa cum arată termenul, re-creație și nu suplimentară cheltuială de energie în îndeletniciri inutile. Citirea ziarelor, de exemplu, fiind apoteoza distracției, distruge efectul exercițiilor de concentrare. De o valoare recreativă mult mai mare este literatura bună, muzica bună, lectura sau scrierea de poeme și, când e posibil, practicarea jocurilor care implică răbdarea, jocul de cuburi privind reconstituirea unui tablou, și altele de acest fel preferate de generațiile mai vechi, dar care nu mai satisfac nebunia vitezei și excitarea nervilor, caracteristice pentru prezent. Ferește-te, însă, să dai curs amuzantului exemplu de „concentrare" publicat o dată de revista *Punch*, care înfățișa o femeie ce stătea în fotoliu și în același timp tricota, citea o carte, asculta radio, balansa un leagăn cu piciorul și stătea de vorbă cu soțul ei.

Alternativa la asemenea forme de relaxare, ca aceleа descrise mai sus, este arta relaxării totale a corpului și spiritului, zece minute de relaxare fiind mai reconfortante decât ore întregi de somn agitat. Dacă circumstanțele permit, se stă complet întins pe podea; dacă nu, atunci pe o canapea sau chiar în fotoliu. Dă jos îmbrăcămintea mai groasă și apoi relaxează-ți fiecare parte a corpului, în mod deliberat și conștient; închide după aceea ochii și vizualizează întunericul. Simte-te plutind într-un gol tăcut și în mod deliberat golește-ți spiritul de orice gând sau sentiment, imaginându-ți o stare ca aceea din versul lui Swinburne[7]: *„Only a sleep eternal in an eternal night"*[8]. Chiar și cinci minute din acest exercițiu, o dată ce s-a dobândit deprinderea, va produce o abundență de energie proaspătă, purificare și revigorare a spiritului[9].

3. Clarifică fiecare chestiune și fii stăpân pe fiecare act

Este uimitor cât de puțini oameni gândesc, deși mulți cred că o fac. Într-adevăr, psihologia modernă a dovedit că majoritatea oamenilor pun în joc un foarte mic procentaj din capacitatea lor mentală totală. A gândi este un proces care trebuie învățat ca orice meșteșug sau știință și este regretabil că în școlile noastre se acordă atât de mult timp achiziționării de cunoștințe și atât de puțin pentru digerarea și utilizarea corectă a cunoștințelor dobândite. Dar materialul gândirii este dublu, fapte și idei, și ne putem întreba câte ființe umane sunt capabile să genereze, să analizeze și să exprime o idee. În cele mai multe cazuri ele se comportă ca și cum acțiunile lor ar fi reflexul automat la un stimul exterior, un răspuns atât de imediat încât rațiunea nu are timp să se amestece.

Omul perfect, înainte de a se angaja în vreo acțiune, va delibera și va căuta să cunoască *de ce* este pe punctul de a acționa și cum o va face. Pare un ideal imposibil de atins, dar este cel mai eficace exercițiu de concentrare. Până când nu dobândești obișnuința de a cunoaște de ce și cum acționezi, nu te vei putea concentra în așa fel încât acțiunea să fie eficientă. O extensie a acestei practici, meditația asupra motivului corect, va fi abordată mai târziu; deocamdată este suficient să insistăm asupra trebuinței de a fi stăpân pe fiecare proces de gândire și pe acțiune, de la început și până la sfârșit. Să facem să nu mai existe acea nedemnă scuză pentru o acțiune nesăbuită — „nu m-am gândit". Dauna provocată, dacă există, nu va fi deloc mai mică dacă este cauzată de nesocotință, iar rezultatele *karmice*[10] vor fi aceleași.

Când actul este terminat, decide dacă dorești sau nu să ți-l amintești. Mulți oameni se mândresc cu o memorie fenomenală; alții sunt la fel de mândri de capacitatea lor de a uita. De ce să duci cu tine prin viață o uriașă povară de vechi amintiri? Să le înmagazinăm pe cele valoroase, în detaliile lor cele mai clare; în rest, să lăsăm ca fiecare act să fie realizat în mod impersonal și, în mod cu totul deliberat, să-l aruncăm în vastul coș de hârtii al spiritului.

4. Controlează-ți reacția față de opinia de masă[11] *și emoția*

Din trebuința de a fi stăpân pe fiecare gând și act derivă arta mai subtilă de a face distincție între propriile tale gânduri și ale altora.

Ori de câte ori gândul te mână la acțiune, pune-ți întrebarea: *„Este ideea mea? Este cu adevărat propria mea opinie, ori pur și simplu o reflectare nedigerată a ideilor vehiculate de ziarul de dimineață sau opinia care domină la club?"* În zilele noastre, când presa are o mare audiență populară, este greu să-ți formezi și să-ți păstrezi propriile opinii, în special dacă se întâmplă ca ele să meargă contra prejudecății populare. Mulți bărbați, la izbucnirea războiului, se lasă entuziasmați de apelurile categorice la conștiința maselor și cred cu adevărat că inepția patriotică turnată în urechea publică este propria sa opinie, în timp ce puține sunt femeile care scapă de dictatul „modei", care se poate să nu le placă sau să nu li se potrivească, dar pe care sfârșesc prin a o adopta, cu iluzia că este propria lor opțiune, chibzuită.

De aici trebuința unei supravegheri judicioase a ideilor receptate, un filtru mental prin care nici o opinie străină naturii cuiva să nu-și poată tăia cale. Dacă aceasta ar fi o practică generală, ar fi mai puțină bârfă răuvoitoare și distructivă în societate și nu s-ar găsi unul din zece care să creadă în vorbele de clacă.

În același fel va căuta înțeleptul să-și controleze reacțiile emoționale. Vom spune mai multe despre aceasta atunci când vom lua în considerare meditația asupra organelor (*the Meditation on the Bodies*); deocamdată este suficient să atragem atenția asupra necesității controlului reflectării emoției de masă a cuiva: furie, laudă sau frică. Dacă prietenii noștri, ori presa, ori chiar națiunea se decid să insulte o persoană sau caracterul, comportamentul altei națiuni, noi trebuie să cooperăm la aceasta? Înțeleptul decide propria sa reacție, dacă este cazul, în toate circumstanțele: gândește, simte și acționează în consecință.

Valoarea reculegerii

Aceste practici, dacă sunt urmate cu toată sinceritatea, vor conduce cu timpul la apariția unei aptitudini care este cel mai nimerit descrisă ca reculegere[12]. Această calitate complexă, una dintre caracteristicile spiritualității, nu este nicăieri mai bine exemplificată decât în budism. Buddha a pus un mare accent pe ea. Întrebat asupra importanței stăpânirii de sine, pentru care el pleda cu atâta

seriozitate, Buddha a răspuns: *„Cum, fraților, izbutește un frate să se stăpânească pe sine? În această privință, fraților, un frate, atât când pleacă de acasă, cât și întorcându-se acasă, acționează cu calm. Privind înainte și privind îndărăt, el acționează cu calm. Îndoindu-și sau destinzându-și brațul sau corpul, el acționează cu calm. Mâncând, bând, mestecând hrana, înghițind, făcându-și necesitățile, mergând, stând în picioare, șezând, tăcând, el acționează cu calm. Iată, fraților, cum este un frate stăpân pe sine.*" Un asemenea echilibru interior, demn, glacial, trebuie să stârnească admirația plină de respect a tuturor celor care năzuiesc la stăpânirea de sine, cu toate că aceasta nu este decât rezultatul statornicei construcții de caracter, în lumina recomandărilor de mai sus.

Pe măsură ce începe să se autostăpânească, învățăcelul își amintește că tot ceea ce există este produsul gândirii[13] și își află centrul de interes întorcându-și fața de la lumea vizibilă a efectelor la lumea interioară a cauzelor. Chiar și în acest stadiu timpuriu el începe să simtă mărirea și decăderea mareei lumii afacerilor și intră în contact cu cei care știu cum *„să privești, să ai curaj și să taci"*. El nu mai este pur și simplu o marionetă controlată de opinia de masă, ci într-o tot mai mare măsură un colaborator al forțelor naturii, care avansează inteligent în direcția aceluiași scop salutar. Când o asemenea zi sosește, va fi bine să fie reexaminate motivele care îndeamnă la noi eforturi, căci a ști lucrul acesta este miezul înțelepciunii care avertizează că *„dacă fiecare pas al creșterii interioare nu-și găsește o expresie corespunzătoare în serviciul umanității, învățăcelul o apucă pe o cale periculoasă și trudește zadarnic"*.

Concentrarea: exerciții speciale

Așa cum am arătat, vine o vreme în care exercițiile speciale efectuate în anumite momente ale zilei pot fi abandonate, dar pentru cei mai mulți dintre noi, timp îndelungat, exercițiul regulat, la oră fixă și într-un loc dat, este de folos progresului în dezvoltare, iar următoarele sugestii pot fi utile pentru perioadele rezervate acestuia.

Timp și timpi

Din motive evidente, dimineața este de preferat orelor de seară. În primul rând, curenții telurici sunt în apogeu la amiază și în declin de la amiază și până la miezul-nopții. Meditația în timpul nopții este mai bună decât lipsa totală a meditației, dar, în condițiile în care forțele telurice sunt atât de negative, se impune o precauție extraordinară față de adoptarea unei atitudini negative a spiritului. Lucrul acesta este improbabil să se petreacă în concentrare, dar cum concentrarea este pur și simplu prologul meditației, ar trebui folosită aceeași perioadă a zilei. Există și alte motive pentru alegerea perioadei de început de zi. Creierul este cât se poate de odihnit după somnul de noapte, iar multiplele vibrații ale vieții cotidiene încă nu au „tulburat polii gândirii". Pe de altă parte, într-o anumită măsură în concentrare, și într-o măsură și mai mare în meditație, se va constata că dacă ziua este începută prin proiectarea atenției asupra „lucrurilor care au importanță" întreaga perspectivă a zilei de muncă va fi reglată într-o concepție convenabilă. Mulți învățăcei încep și sfârșesc ziua cu o astfel de perioadă, iar unii reușesc să-i adauge câteva minute în mijlocul zilei. Are o mare valoare să se păstreze momentul amiezii ca timp de reculegere, deoarece amiaza este punctul culminant al zilei, iar nenumărate grupuri și societăți spirituale au ales acest moment pentru uniunea în gândire cu forțele binelui de pretutindeni din lume. În Orient, cele trei perioade optime pentru meditație sunt considerate zorii zilei, amiaza și asfințitul soarelui. Dacă zorii zilei sunt inaccesibili, iar asfințitul soarelui este greu de stabilit, amiaza, cel puțin, este lesne de respectat și este perioada cea mai favorabilă[14].

Dar oricare timp sau timpi sunt aleși, trebuie să aibă regularitate. Spiritul, ca și corpul, lucrează cel mai bine într-o rutină invariabilă (*in a settled routine*). Dacă o singură practică zilnică este omisă, sunt necesare trei sau patru zile de efort spre a compensa pierderea. Este adevărat că vine o vreme când adevăratele obișnuințe astfel create trebuie abandonate, dar înțeleptul nu disprețuiește asemenea mijloace adiționale înainte de a fi învățat să se lipsească de ele. O astfel de disciplină mentală, prin utilizarea de obișnuințe invariabile, este ca schelăria ridicată în jurul unei construcții. Când construcția este gata, schelăria este îndepărtată; până atunci este un mijloc necesar întru atingerea scopului. Mai degrabă

cinci minute o dată pe zi, în fiecare zi, decât cincisprezece minute de două sau de trei ori pe zi, când îți vine cheful.

Nici o regulă nu poate fi stabilită în mod util cu privire la durata exercițiilor, fie ele de concentrare sau de meditație, dar toți maeștrii experimentați sunt de acord că ele ar trebui în primul rând să fie scurte. Cincisprezece minute se citează ca fiind pe deplin suficiente în primele douăsprezece luni, ba chiar și cinci minute de efort asiduu, dacă este practicat cu regularitate, duce la rezultate remarcabile. Cea mai mică tentativă de concentrare determină o până atunci netrăită excitare a centrilor nervoși ai creierului, iar supraexcitarea poate duce la tulburări serioase. Începe, așadar, cu o perioadă extrem de scurtă, și fă-o să crească așa cum dictează confortul și experiența. La urma urmei, mai degrabă calitatea decât cantitatea efortului este aceea care produce însușirile dorite.

Dacă pare, în primul rând, nemaipomenit de greu de „găsit timpul" pentru aceste perioade regulate, totuși scurte, ține minte că ai decis în mod categoric că nu există nimic de mai mare sau fie și numai de egală importanță în programul zilei, iar, în al doilea rând, ține minte că o zi are douăzeci și patru de ore. Chibzuința, hotărârea fermă și puțin tact în reorganizarea rutinei cotidiene îl va face întotdeauna pe învățăcelul autentic să aleagă și să respecte cel puțin o perioadă din zi, iar aceasta o dată bine stabilită, meditația suplimentară își va găsi timpul din ce în ce mai mult.

Loc

Puțin interesează locul în care se fac exercițiile, cu singura condiție ca locul ales să nu fie zgomotos și să fie mereu același. Când climatul și modul de viață permit, este mai bine să se mediteze în aer liber decât în locuri închise, dar, pentru cei care trăiesc la oraș, locul retras al dormitorului propriu este probabil cel mai bun; cei care pot dispune de o cămăruță, ca loc de reculegere, sunt într-adevăr favorizați de soartă.

Postură

Orice poziție este potrivită pentru concentrare, deși aceasta este mai ușor de realizat dacă stai într-o catedrală decât dacă ești

pasager într-un vagon de metrou. Pentru meditație, însă, trebuie satisfăcute cel puțin trei cerințe și, din rațiuni deja arătate, cel mai bine este să se adopte de la bun început obișnuințele corecte de timp și de postură. Optează, în acest caz, pentru poziția care ține capul și spatele pe verticală, circuitul corporal închis, iar întregul corp în același timp echilibrat și alert, dar relaxat și nelipsit de comoditate. Dacă o poziție verticală, cu spatele nesprijinit, poate fi menținută confortabil, cu atât mai bine; dacă nu, lasă umerii să se sprijine ușor de un suport, cum ar fi peretele, cu o pernuță în dreptul omoplaților. Corpul va fi ținut drept sau puțin aplecat înainte, ca în poziția celor mai multe dintre imaginile lui Buddha. Ochii să fie închiși sau fixați, printre pleoapele întredeschise, asupra unui anumit obiect. Prima postură este mai bună pentru ochi, fixația prelungită putând duce la surmenarea nervului optic. Mâinile să fie împreunate în poală. Dacă se stă cu picioarele încrucișate pe o banchetă joasă, ori pe un divan, ori în poziție verticală pe un scaun, depinde în întregime de decizia învățăcelului. Confortul este prima necesitate, în așa fel încât într-adevăr existența corpului să poată fi uitată în cel mai scurt timp. Dacă este folosit un fotoliu, să fie încrucișate picioarele. Scopul unei astfel de închideri de circuit este să se elimine risipa de energie, energie generată în timpul meditației, un alt scop fiind acela ca forțele pozitive și negative ale corpului să-și poată găsi mai ușor echilibrul.

Unii învățăcei preferă să mediteze în timp ce se plimbă. Este adevărat că mănăstirile budiste[15] au fost construite în acest scop, dar este îndoielnic dacă aceeași abstracție totală față de planul fizic poate fi obținută într-un corp pus în mișcare față de unul în mod deliberat calmat într-o tihnă maximală, compatibilă cu conștiința trează. Și de această dată, însă, învățăcelul trebui să ia propria-i decizie și să-și „realizeze propria salvare, cu stăruință".

Relaxare

După ce ți-ai ales cea mai convenabilă postură, asigură-te că nici un mușchi nu este într-o tensiune excesivă, întrucât corpul nu poate fi niciodată uitat dacă intervine vreun spasm sau dorința de a

te mișca. Străduiește-te să imiți magnifica seninătate a pozei etalate în orice figură a lui Buddha. Foarte adesea în momentul de maximă concentrare corpul va face la fel. Tensiunea dintre sprâncene, o încleștare a maxilarelor, o tresărire inconștientă a umerilor sau încordarea mâinilor, toate acestea sunt scene familiare fiecărui învățător, dar sunt suprimate numaidecât. Învață să disociezi funcțiile fizice de cele mentale. Conducătorul auto poate utiliza analogia punând motorul (spiritul) în afara accesoriilor vehiculului (corpul). Spre a obține această tihnă a posturii, rotește din șale corpul, în timp ce relaxezi fiecare mușchi, în special aceia ai umerilor și gâtului. Când corpul intră, în sfârșit, în repaus, el atinge stadiul în care este *„echilibrat, relaxat și dat uitării"*.

Respirație

Învață acum să respiri. S-au scris multe pe această temă, respirația putând fi examinată din patru puncte de vedere. În primul rând, ca mijloc de liniștire a corpului, în al doilea rând, ca subiect real de concentrare; în al treilea rând, ca o formă de Yoga destinată dezvoltării puterilor interioare ale cuiva, iar în al patrulea rând, ca meditație asupra organelor. Deocamdată ne interesează doar primul punct de vedere, dar chiar și în această privință trebuie dat un avertisment serios, care se aplică la subiectul ca întreg. Așa cum maestrul K.H. i-a scris lui A.P. Sinnett, practica nesăbuită în respirație poate *„deschide larg ușa influențelor din cartierul rău famat"*, făcându-l pe practicant aproape *„impermeabil la cele benefice"*. În absența purității corporale și a experienței necesare, practica respirației speciale poate fi extrem de periculoasă. Ea nu favorizează în nici o privință dezvoltarea spiritului, ci are mult de-a face cu dezvoltarea psihică pe care învățăceii din stadiul inițial ar trebui să o evite cu totul. Este cât se poate de ușor ca, din ignoranță, să fie trezite forțe asupra cărora nu se dispune de nici un control și care, o dată trezite, îl pun pe învățăcel la discreția unor entități obsesive. Pentru începători, cea mai sigură și deci cea mai înțeleaptă conduită este pur și simplu să execute șase mișcări de inspirație/expirație lente și adânci, spre a induce repausul fizic și a trezi creierul la maximul său de funcționare.

Început

După ce am stabilit aceste chestiuni preliminare, să ne facem curaj și să începem. Nu fi surprins că întregul paragraf stă sub semnul acestui cuvințel, deoarece mulți găsesc că începutul este dintre toate cel mai greu de făcut. Din fiecare duzină de persoane care studiază dezvoltarea spiritului, unsprezece împacă punctele de vedere opuse despărțind teoria de practică și este multă înțelepciune în spusa că drumul către perfecțiune are doar două reguli: începe și apoi continuă. De ce să iei un bilet de călătorie, dacă nu călătorești cu trenul și de ce să cumperi alimente și să le gătești, dacă nu le mănânci? În aceasta constă deosebirea dintre cunoaștere și înțelepciune, înțelepciunea fiind generată de experiența câștigată prin cunoștințele aplicate. Nici un mare Învățător al omenirii nu a cuvântat vreodată ca teoretician; fiecare a răspândit mesajul propriei sale experiențe. Ia seama, așadar, și nu citi mai departe această carte decât dacă intenționezi să practici știința expusă în paginile ei, deoarece cunoașterea generează responsabilitate, iar cunoașterea neaplicată, ca și hrana nedigerată, este cauză de suferință. Cei care citesc mai departe trebuie să-și mobilizeze voința, să o orienteze cu forța dorinței corecte și să se străduiască să ilumineze calea cu lumina dinăuntru, ținând minte că fie și dacă o puzderie de dificultăți li se vor prezenta, ele nu sunt decât aspecte ale aceluiași implacabil dușman — Eul.

Începe fiecare perioadă de concentrare cu un act de voință. Formulează o intenție fermă pe plan mental și anunță-ți-o. *„Mă voi concentra pentru atâtea și atâtea minute și în acest timp nu mă va interesa nimic altceva."* Dacă chestiuni lumești planează la periferia spiritului, ocupă-te de ele rapid și pune-le categoric de-o parte, cum ai lega un cățeluș rău în lanț, până când vine vremea să-l iei la plimbare. În același fel tratează orice dorință care amenință seninătatea spiritului.

Alege acum programul de lucru care trebuie dus la bun sfârșit. Este important să-l elaborezi cu grijă, pentru a economisi timp în decursul perioadei de concentrare și a elimina tendința de a rătăci de la un subiect la altul după cum decide capriciul momentului.

Nu există metodă de concentrare potrivită pentru toți, căci, după cum s-a spus, *„Calea este una pentru toți, pe când mijloacele de a o străbate variază de la pelerin la pelerin"*; sau: *„Modurile de a atinge Scopul sunt tot atâtea câți oameni pe lume."* Trebuie ținut seama de diferitele tipuri de mentalitate. Învățăceii sunt fie cu precădere intelectuali sau religioși, fie imaginativi sau practici, impulsivi sau placizi, trebuind să-și aleagă metoda de lucru în mod corespunzător, fie prin angajarea pe linia minimei rezistențe, fie trudind în mod deliberat la dezvoltarea unui aspect al propriei persoane, fără un orar bine precizat.

Dar orice metodă ai alege, aplic-o cu exactitate înainte de a o schimba cu alta. Ai încredere în propria ta judecată și chiar dacă „rezultatele" întârzie să apară continuă cu răbdare, știind că orice experiență este utilă și că, înainte de a descoperi metoda ideală, trebuie să intervină într-o anumită măsură încercarea și eroarea.

Un obiect sau o idee

Autorii care tratează acest subiect sunt divizați în ceea ce privește valoarea relativă a faptului de a lua drept subiect al studiilor inițiale un obiect fizic sau o idee; strict vorbind, însă, este o eroare să se vorbească de „concentrarea" asupra unei idei. Procesul unei asemenea examinări este cu mai multă acuratețe descris ca meditație, deoarece o idee, ca să aibă valoare, trebuie asimilată mental, iar acest proces este total diferit de exercițiile pur obiective desemnate cu termenul de concentrare. Nu avem aici de-a face cu o subtilitate pur verbală. Alegând un subiect de concentrare este important să avem în minte exact ceea ce încercăm să facem. Când este direcționat într-un câmp dat al atenției, proiectorul conștiinței are, ca să zicem așa, două calități, extensiunea și intensitatea. Când este îndreptat spre un peisaj îndepărtat, de exemplu, lumina se poate împrăștia fie asupra unui întreg sat, fie se poate concentra asupra clopotniței bisericii, iar intensitatea luminii va varia în raport cu extensiunea câmpului vizual. Întrucât unicul obiectiv al concentrării este să înveți să-ți focalizezi atenția asupra unui singur punct și să o menții acolo după voie, urmează de aici că cu cât mai simplu va fi obiectul ales cu atât mai intensă va fi concentrarea asupra sa. Chiar și dincolo de aceste considerații logice, experiența a arătat că înainte ca puterea mentală a cuiva să se fi dezvoltat în mod apreciabil,

câmpul real al atenției concentrate este extrem de limitat și că un obiect expansiv cum este abstracția pură depășește posibilitățile începătorului.

Experiența și logica sunt deci de acord asupra faptului că un obiect fizic este cel mai nimerit pentru primele eforturi de concentrare, iar învățăcelul este sfătuit să încerce exerciții simple înainte de a trece la unele mai dificile, mai abstracte.

Dificultăți

Oricare ar fi subiectul ales, dificultățile vor apărea curând și este bine să le luăm în considerare înainte de a trece la o serie de exemple de exerciții.

1. Agitație crescută

„Plângerea generală din partea începătorilor într-ale practicii concentrării este că încercarea însăși de a se concentra are drept consecință o mai mare agitație a spiritului. Într-o anumită măsură acest lucru este adevărat, deoarece legea acțiunii și reacțiunii se aplică și aici, ca pretutindeni, iar presiunea exercitată asupra spiritului determină o reacție corespunzătoare.“ Annie Besant, care consacră un întreg capitol „Obstacolelor în calea Concentrării“, în lucrarea ei *Thought Power*, continuă prin a sublinia că agitația crescută este în bună parte iluzorie. *„Atâta timp cât un om este flexibil la orice mișcare a spiritului, el nu este conștient de continua activitate și agitație a acestuia; dar atunci când el însuși se potolește, când încetează să se miște, simte neîncetata mișcare a spiritului, la care până atunci se supunea.“* Fiecare dintre multiplele vehicule prin care conștiința funcționează are o viață colectivă care îi este proprie, iar mașina de gândit (*thought-machine*), care timp de nenumărate vieți[16] nu a cunoscut niciodată supunerea, acuză în mod firesc primele încercări de a fi stăpânită. Ca un mânz neastâmpărat, ea trebuie să fie „înfrântă“. Pentru prima dată învățăcelul își provoacă în mod categoric propriul său spirit, o anticipare a bătăliei de mai târziu descrise în *The Voice of the Silence*: *„Intelectul este marele Asasin al Realului. Să-i permitem Discipolului să-l ucidă pe Asasin.“* Imaginează-ți îmblânzitorul cu mânzul lui nedresat, ținând stăruitor frânghia în timp ce furiosul animal

azvârle zadarnic din picioare, în eforturile sale de a se elibera, și ține minte că mai devreme sau mai târziu mânzul trebuie să învețe să galopeze, să meargă la trap sau să stea locului, așa cum îi dictează voința călărețului.

2. Alte dificultăți

De diverse alte dificultăți ne-am și ocupat, dar ele vor reveni neîncetat. Impacienta privind absența de „rezultate" este un simptom al motivației incorecte, în timp ce o mulțime de efecte neplăcute, cum sunt durerile de cap, insomnia sau iritabilitatea sunt simptome de hiperexcitație ce pot fi curabile prin reducerea fără întârziere a duratei exercițiilor. În același fel, orice tentativă de *„vânare a unui guru"* (*„guru-hunting"*) trebuie sever reprimată. Stadiile inițiale ale acestei grandioase întreprinderi trebuie stăpânite și este nechibzuit să ne închipuim că un mic succes îi dă cuiva dreptul să se îndepărteze de cei mai avansați. Nu uita niciodată că aroganța este ultima cătușă care trebuie sfărâmată și că această hidră își va ridica capul în orice stadiu al Căii.

Am și făcut referire la perplexizanta acumulare de nefericire cu care atât de frecvent se confruntă începătorul. Totuși amintește-ți că orice *karma* este rezultatul unor acțiuni care aparțin în mod categoric și irevocabil trecutului și că până când aceste rezultate nu sunt în cele din urmă revizuite vei fi de un folos limitat umanității. Roadele maleficei *karma* suportate cu optimism pot fi transformate într-o sursă de putere spirituală, pregătindu-te pentru „vârtejul practicii", la care duc în mod inevitabil toate eforturile autentice de autodezvoltare.

3. Gânduri intruse

De o mult mai mare dificultate este problema modului de tratare optimă a gândurilor intruse. Fie că obiectul ales este o cutie de chibrituri sau o culoare, o diagramă sau procesul de respirație, o mie de alte gânduri, induse de obiectul în cauză sau total nelegate de acesta, își vor forța intrarea în câmpul vizual și vor încerca să abată din drum spiritul. Ar trebui să le reprimăm, să le ignorăm sau să ne ocupăm de ele? — acestea par a fi cele trei alternative.

Nu le reprima

Este foarte periculos să vrem să reprimăm sau să alungăm gândurile intruse, deoarece în acest caz rezultatul ar fi analog cu oprirea circulației și poate duce la reacții asupra creierului. Dascăli experimentați găsesc că aceasta este de cele mai multe ori cauza oboselii de care învățăceii se plâng câteodată. O axiomă a oricărei mecanici, fie ea fizică sau spirituală, este aceea de a nu opune niciodată o forță alteia atunci când o mai mică cheltuială de energie va conduce la același rezultat. Este mult mai cuminte să adoptăm legile universale a căror expresie exterioară poate fi văzută în știința Judo, prin care linia de forță a efortului oponentului este cu dibăcie evitată și apoi transformată în propria lui ruină.

Puțini le pot ignora

Pentru cei mai mulți învățăcei a ignora gândurile intruse este o *petitio principii*[17]. Acela care le *poate* ignora nu are nevoie să învețe cum să se ocupe de ele, pentru că nu le permite niciodată să intre în câmpul conștiinței sale, pe când cei care găsesc că ele s-au intrus fac dovada incapacității lor de a le ignora. Atâta timp cât ele planează la periferia spiritului este posibil, prin direcționarea *„întregii voințe a sufletului"* (*the „whole soul's will"*) asupra obiectului ales, ca orice gânduri străine să fie ținute la distanță, dar din moment ce gândul intrus a reținut atenția preponderent involuntară a cuiva acesta nu mai poate fi ignorat, iar învățăcelul trebuie să ia în considerare diferite metode de a se ocupa de acești vizitatori nepoftiți.

Tratarea lor

Așa cum am arătat, gândurile nepoftite sunt fie acelea care, printr-un proces de asociație de idei, distrag atenția pentru mult timp de la tema aleasă sau sunt cu totul neconectate cu aceasta, care este mult mai ușor de controlat.

Ca să luăm un exemplu simplu, cineva poate începe prin a se concentra asupra unei portocale. Înainte de a deveni conștient de lucrul acesta, spiritul a sărit de la portocală la ideea de fruct în

general, de la fruct la trebuința de a cumpăra câteva pentru masa de prânz, de la aceasta la invitații săi cu care trebuia să meargă să vadă o piesă de teatru, de la aceasta la biletele promise de cineva, iar de la aceasta la cel mai bun mijloc de a ajunge la teatru și la ora potrivită de plecare de acasă, așa încât să ajungă acolo la timp. Dintr-o dată înțelegi cât de departe ai călătorit de portocală, dar, în loc să te întorci direct la aceasta și să o iei de la capăt, silește-ți atenția să facă drumul întors: de la planificarea timpului, bilete, vizitatori, prânz, fruct și nevoia de fructe, înapoi la portocala pe care o ai în fața ochilor. Această deprindere de revocare a gândirii (*thought recalling*) este un exercițiu valoros în sine și multe pot fi învățate din el.

Mai greu de tratat este procesiunea lentă de gânduri dezlânate care vagabondează în spirit, fiecare din ele atrăgând atenția, cu excluderea celorlalte. Ocupându-te de ele este imperios necesar să rămâi strict obiectiv, refuzând să cedezi chiar și la cea mai mică reacție emoțională de supărare la intruziune, sau de plăcere ori displăcere, frică sau dorință în legătură cu ideea intrusă. Cu alte cuvinte, rămâi strict impersonal, ca un observator care nu manifestă nici un interes față de acele gânduri sau semnificația lor. Adoptă principiul: „*Examinează-le, dă-le drumul și lasă-le să plece*." Este aici o aplicație practică a legii naturale exemplificate în știința Judo. A rezista acestor invadatori înseamnă risipă de energie prețioasă, pe când a-i examina cu calm și în mod impersonal pe când ei trec prin minte este a te descotorosi de ei cu minimum de risipă de energie sau de timp. De aici zicala chineză: „Lasă gândurile să-ți răsară în minte fără a le reprima și fără a te lăsa dus de ele. Nu distruge gândul care trece, însă nu-l lăsa să răsară din nou." Ținându-te la distanță de lenta procesiune, rămâi un spectator impersonal și impasibil al proceselor mentale. Refuză identificarea spiritului cu acești străini nedoriți, pentru că nu sunt produsele spiritului și, ca atare, sunt trecătoare și fundamental nereale.

Puțină răbdare în această privință nu numai că va reduce puterea distractivă a unor asemenea gânduri străine, ci va reduce la minimum pe acelea care au vreo putere de distrugere. Dacă vreo problemă particulară revine incomodant în minte, adoptă ultimul sfat al doctorului Ernest Wood și *„fă o pauză, spre a-i acorda un*

moment de atenție. Spune-i : «Ascultă, nu mă întrerupe acum. Te voi aștepta la ora cinci după-amiază»; fii punctual la întâlnire și consideră chestiunea închisă. Dacă totuși persistă, ia în considerare faptul dacă are de-a face cu o chestiune care îți stă în putere sau nu. Dacă da, decide să faci ceva spre a o tranșa. Dacă ai făcut tot ce se poate face sau dacă nu-ți stă în puteri s-o rezolvi, decide în final că nu te privește și că nu te vei mai gândi la aceasta." E de prisos să spunem, acest sfat poate fi urmat cu folos mult dincolo de domeniul concentrării cotidiene, aplicându-se la toate problemele ridicate de viață și cu care ne vedem confruntați. Dacă chestiunea intrusă este ceva de care tocmai ți-ai amintit sau ceva ce dorești să examinezi pe-ndelete mai târziu, oprește-te și fă o însemnare cu creionul, pentru ca apoi să te întorci la tema aleasă. Asemenea deprinderi nu trebuie disprețuite de începător și ele pot fi abandonate de îndată ce nu mai sunt de trebuință.

În orice împrejurare, răbdarea să fie cuvântul tău de ordine, și nu iritarea. Roma nu a fost zidită într-o singură zi, și nici capacitatea de concentrare, iar mai devreme sau mai târziu efortul stăruitor va fi încoronat cu răsplata meritată.

NOTE

[1] A se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)

[2] „*of his vehicles*", în textul original. (Nota trad.)

[3] Epictet (50–138), filosof stoic din Grecia, care o bună parte a vieții a fost sclav. Este cel mai budist dintre filosofii europeni ai antichității: „*Nimeni nu este un om liber* — spunea el —, *dacă nu se domină pe el însuși.*" Recomanda nu numai renunțarea la bunurile exterioare, ci și eradicarea dorințelor, care te fac nefericit: „*Dorința, însă, smulge-o cu desăvârșire, în clipa de față. Căci dacă ai să dorești ceva din cele ce nu stau în puterea noastră, în mod obligatoriu vei fi nefericit.*" (Nota trad.)

[4] A se vedea capitolul 7, „Cultivarea emoțiilor" (Nota trad.)

[5] „*cold*", în textul original. (Nota trad.)

[6] „*dull*", în textul original. (Nota trad.)

[7] Algernon Charles Swinburne (1837–1909), poet neoromantic englez, care și-a încercat șansa mai întâi în dramaturgie, scriind piese în stil shakespearian. „*His whole art* — s-a spus — *is... swayed by the predominance of one mental power*" (L. Cazamian). De aici o tangență cu practica budistă. (Nota trad.)

[8] „Doar un somn veșnic într-o veșnică noapte". (Nota trad.)

[9] Se pare că Napoleon I stăpânea în bună măsură această tehnică de revigorare a spiritului. (Nota trad.)

[10] A se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)

[11] „*Mass Opinion*", în textul original. (Nota trad.)

[12] „*as self-recollection*", în textul original. (Nota trad.)

[13] „*all that exists is the product of thought*", în textul original. Ceea ce este cel puțin exagerat. (Nota trad.)

[14] „*the most powerful moment of all*", în textul original. (Nota trad.)

[15] „*monastic cloisters*", în textul original. (Nota trad.)

[16] Conform doctrinei reincarnării. (Nota trad.)

[17] Eroare de logică (sofism) care constă în a institui drept premise propoziții al căror adevăr nu este evident, cerându-se demonstrat. (Nota trad.)

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3. EXERCIȚII DE CONCENTRARE

Aceste exerciții sunt pur și simplu o selecție, iar fiecare învățăcel este sfătuit să caute sau să inventeze cât mai multe. Lista care urmează este divizată pur și simplu spre a sugera vastul câmp al posibilităților, exercițiul real utilizat fiind de mai puțină importanță decât metoda de a-l utiliza și decât scopul în care este utilizat.

Obiectul fizic

Obiectul ales are puțină importanță atâta vreme cât este mic și simplu, cum ar fi o portocală, o cutie de chibrituri, un ceas sau un creion. Obiecte cum ar fi o lampă sau vârful unui bețișor aromat aprins sunt uneori menționate în manuale, dar concentrarea asupra unui punct luminos este capabilă să conducă la autohipnoză și este, de aceea, de evitat.

Așază sau alege un obiect aflat la o depărtare de câteva picioare[1], iar apoi, când toate preliminariile sunt gata, fixează în mod deliberat proiectorul spiritului asupra acestuia. Începe prin a gândi *despre* el, iar după aceea, într-un stadiu ulterior, îngustează câmpul viziunii mentale și gândește numai *la* el. Diferența este subtilă, totuși considerabilă. Gândul *despre* o cutie de chibrituri poate consta în a lua în considerare diferitele sale părți și proprietăți, laturile, culoarea și forma, substanța și suprafața, dar a gândi *la* ea face să

piară aceste produse de analiză și în întregul câmp al conștiinței rămâne doar un obiect, cutia de chibrituri. De aici trebuința ca obiectul să fie în același timp mic și simplu, unul care să poată fi vizualizat fără dificultate în întregul său. Simple diagrame pot fi indicate în acest scop, dar trebuie avut grijă ca spiritul să se fixeze asupra desenului și să nu treacă, printr-un transfer natural al gândirii, la prelucrări și variații ale diagramei sau la abstracția reprezentată.

Ai de înțeles clar că acest exercițiu este doar o gimnastică mentală și că în felul acesta nu are nici o valoare morală sau intelectuală, pentru ca apoi să vezi dacă poți face lucrul acesta timp de șaizeci de secunde, fără nici cea mai mică deviere a gândirii. Dacă nu poți, fă față cu curaj și cinstit acestui act umilitor și apreciază astfel, poate pentru prima dată, prăpastia care există între tine și cel mai elementar control al gândirii. Când vei putea realmente să efectuezi acest exercițiu timp de trei minute întregi, fără întrerupere, vei putea trece la următorul. Notează că în acest exercițiu singurul din cele cinci simțuri care este utilizat e văzul, dar, așa cum arată Ernest Wood, *„completa izolare și liniște nu este posibilă nici chiar pentru scurt timp. Aceasta, însă, nu are prea mare importanță dacă îți antrenezi simțurile să ignore înregistrările organelor de simț. Când suntem captivați cu totul de o carte, putem să nu auzim că păsările cântă afară sau că ceasul ticăie pe policioara de deasupra căminului. Aceasta nu pentru că urechea nu răspunde la sunete, ci pentru că simțurile sunt deturnate de la organele de simț.“*[2] De aici valoarea acestui exercițiu în învățarea controlului asupra reacției senzoriale a cuiva la stimulii veniți din afară. Decide că numai vibrația luminii, care afectează organele văzului, îți va solicita atenția, și refuză să le percepi pe toate celelalte.

În ultimul stadiu, mai mulți stimuli senzoriali subiectivi vor capta atenția. O mâncărime la picior sau sunetul bătăilor propriei inimi vor tinde să distragă spiritul. Acestea vor putea mai târziu ele însele să fie alese ca subiecte de concentrare, dar, în afara cazului în care sunt alese, ele trebuie, ca și tic-tacul ceasornicului, să fie cu totul ignorate.

Se va vedea că acest exercițiu este nu numai util, ci și un antrenament necesar pentru acelea de vizualizare subiectivă, care vor fi

descrise mai târziu. S-a demonstrat că acela care și-a perfectat acest exercițiu poate oricând să-și orienteze atenția asupra unui obiect din viața cotidiană care îl interesează, cuprinzându-l în întregime și totodată fără efort. Mai mult, el poate fixa imaginea mentală a obiectului respectiv, pe care o poate examina sau descrie pe îndelete mai târziu. Acest antrenament conduce, pe de altă parte, la o mai mare capacitate de memorare și, de asemenea, la capacitatea de a îndepărta din minte o chestiune care nu mai prezintă interes.

Numărarea mișcărilor respiratorii

Concentrarea asupra unui obiect fizic implică menținerea ochilor deschiși și este pur obiectivă. Exercițiul următor este intermediar între concentrarea obiectivă și cea subiectivă, aceasta fiind imaterială, fie că ochii sunt deschiși sau închiși. Mișcările respiratorii trebuie să fie depline și profunde, iar cum respirația este adevărata esență a vieții fizice, este bine ca mai întâi să se învețe cum poate fi controlată aceasta.

Manualele și metodele multor școli diferă în privința valorii relative a diferitelor forme de respirație: inspirație/expirație sau inspirație, oprirea respirației în faza inspirării sau în faza expirării. Chiar și în ultimele exerciții există o varietate de ritmuri. Problema cea mare este umplerea plămânilor la capacitatea lor maximă și apoi golirea lor cât mai mult posibil. Rezultatul incidental, după câteva săptămâni, va fi un remarcabil simț al echilibrului și puterii și o îmbunătățire a sănătății fizice[3]. În același timp, trebuie avut grijă ca tot timpul corpul să aibă o poziție de confort și tihnă.

În învățarea respirației desăvârșite, următoarea descriere a metodei Zen, predată unui învățăcel european în Japonia, poate fi practicată cu folos. *„Începe să respiri, încet și profund, cu buzele lipite, atât inspirația cât și expirația fiind făcute prin nas. Când aspiri, îți vei dilata și ridica cutia toracică, retrăgând peretele abdominal și ridicând astfel diafragma. Când expiri, îți vei comprima cutia toracică, îți vei dilata abdomenul și vei coborî diafragma. Acest mod de a respira este exact opusul celor mai multe metode[4], întrucât atunci când inspiri te vei gândi să tragi în sus cât mai*

mult posibil peretele diafragmei, iar când expiri, să-l împingi în jos și în afară, către plexul solar. Continuând și netrebuind să te concentrezi prea mult asupra controlului muscular al respirației vei descoperi că poți presa și mai mult diafragma în jos, până când comprimarea finală pare să o aducă tocmai sub ombilic. Este de notat că expirația este aceea asupra căreia se îndreaptă atenția. Mișcarea expiratorie să fie mult mai înceată decât cea de inspirare, expirația și presiunea de sus în jos continuând atâta timp cât actul inspirator este reflexul expirației."

După ce ai învățat să respiri, începe să numeri mișcările respiratorii, negândindu-te la nimic altceva decât la numărat. Lucrul acesta pare ușor înainte de a-l încerca, dar este un exercițiu utilizat de Sangha budistă[5] secole și secole la rând, și care este azi utilizat în toată lumea budistă, este demn de tot respectul, iar mai departe vom vedea că este mult mai dificil decât pare. Să mai dăm un citat din descrierea făcută de același învățăcel Zen: „*Începe prin a număra mișcările respiratorii până la zece. Apoi ia-o de la capăt și continuă să numeri până la zece și iar până la zece etc. Îți vei fixa gândul asupra număratului mișcărilor respiratorii și numai asupra acestui numărat. Dacă intervin alte gânduri, caută să te descotorosești de ele, dar fără a întrerupe număratul. O încercare premeditată de a ține departe celelalte gânduri pare să provoace mare tulburare. Pur și simplu ține-te de numărat. Găsesc că acest exercițiu este foarte dificil la început. Trei sute de mișcări numărate, ceea ce înseamnă de treizeci de ori câte zece, este considerat țelul de atins, dar aceste trei sute de mișcări numărate trebuie făcute fără nici un alt gând pe parcursul întregii practici.*" Pentru începători va fi probabil suficient să încerce cincizeci de mișcări respiratorii numărate, cu o perfectă concentrare a spiritului, având grijă ca fiecare dintre aceste mișcări respiratorii să fie lentă și completă. Exercițiul să fie efectuat, dacă e posibil, în fața unei ferestre deschise.

Supravegherea gândurilor

Admițând că până acum învățăcelul a dobândit capacitatea de a se concentra un timp asupra unui obiect ales în acest scop, el poate

de aici încolo utiliza gândurile realmente intruse care, într-un stadiu anterior, fuseseră atât de supărătoare. Primul pas constă în a dezvolta față de ele o atitudine cu totul impersonală, punând astfel baza dislocării acelui egoism a cărui distrugere este scopul meditației. Pe când ele curg prin spirit, întreabă-le: „Ale cui sunteți?", iar când vine răspunsul, care trebuie să fie „Nu ale tale", începe să gândești la ele în mod impersonal și pur și simplu ia notă de faptul că un gând sau o dorință se perindă prin minte și supraveghează calm și imparțial neîncetatul proces. Observă cum gândurile trec într-o succesiune neîntreruptă, fiecare fiind consecința celui din urmă, dar numai două fiind legate în același timp înaintea viziunii mentale a cuiva. Printr-o asemenea examinare imparțială a fluxului gândirii va fi mai ușor de controlat curentul vizitatorilor nepoftiți când se va dori concentrarea asupra a orice altceva, dar pericolul acestui exercițiu, dacă e început prea devreme, este că spiritul, încă insuficient controlat, va alerga după vreun gând atractiv, ca un cățeluș care se ia pe stradă după un străin. De aici trebuința, pe timpul practicării acestui exercițiu, a unui spirit pe deplin atent (*fully attentive mind*) care, supraveghind fluxul gândurilor, să nu se atașeze de nici unul din ele. Într-un stadiu mai tardiv, ne putem întoarce la acest exercițiu și îl putem utiliza ca meditație asupra impermanenței, asupra naturii conștiinței și nonexistenței Eului personal.

Apropiat de acest exercițiu este un altul, în care fiecare gând este în mod deliberat urmărit retrospectiv, până la sursa sa. Urmărind aceste gânduri nepoftite până la sursa lor înseamnă a târî fiecare dorință și emoție reprimată în fața judecății rațiunii, unde, în lumina unei analize reci, dacă nu este prea complexă și adânc înrădăcinată, poate fi imediat și definitiv distrusă. Este neînțelept, însă, să se practice „gândirea retrospectivă" (*„thinking backwards"*) în sensul rememorării vieților din trecut. În primul rând, ar fi vorba de o risipă de timp prețios și de energie, iar, în al doilea rând, prin concentrarea asupra neghiobiilor și acțiunilor nedemne din trecut, s-ar tinde ca ele să fie reproduse în fața conștiinței prezente și astfel să se dea iar viață unor lucruri cu desăvârșire uitate. Să acordăm toată atenția momentului prezent. Într-un fel suntem — așa cum o demonstrează legea *karmei* —, creația propriilor noastre acțiuni din

trecut și vom înainta mai repede spre țel pășind tot înainte și nu oprindu-ne și privind îndărăt.

Vizualizarea

Puterea de a forma imagini mentale limpezi este esențială pentru progresul în meditație; cu cât mai dezvoltată va fi această capacitate, cu atât mai ușor vor fi efectuate exercițiile descrise la ultimul stadiu.

Începe prin a așeza în fața ochilor un obiect bidimensional, cum ar fi o simplă diagramă sau desen și, după ce l-ai examinat cu toată ascuțimea unidirecționată a spiritului (*one-pointedness of mind*), închide ochii. Realizează acum, prin puterea imaginației, prin facultatea de construcție de imagini a spiritului, o reproducere mentală a obiectului sau cel puțin a părților lui esențiale. Dacă vreo parte a acestuia este insuficient de clară, deschide ochii și corectează-ți observația și memoria, până când imaginea și originalul acesteia coincid. Încearcă apoi același exercițiu cu un obiect tridimensional simplu, cum ar fi o cutie de chibrituri, dar vezi ca obiectul ales să nu fie nici prea deschis la culoare și nici prea închis. Fără această precauție îți poți spori în mod involuntar dificultățile prin reproducerea pe retină a unei imagini a obiectului cu culorile și valorile de lumină inversate. Această imagine, clar văzută, de exemplu prin fixarea unei ferestre, deschizând și închizând ochii, poate deveni confuză dacă i se suprapune imaginea mentală autentică, în întregime subiectivă, și care ar fi o reproducere exactă a originalului. Într-un stadiu final, dacă dorești să-ți perfecționezi capacitatea de observație și de memorizare, practică jocul imortalizat în *Kim* de Kipling, în care cineva privește timp de un minut, să zicem, o tavă pe care se găsesc obiecte pe care nu le-a văzut niciodată, iar apoi, cu ochii închiși sau întorcând capul, trebuie să descrie în detaliu obiectele aflate pe ea. Acest joc, însă, este în primul rând un exercițiu de observație exactă și de memorie, aici având de-a face cu dezvoltarea acelei atenții concentrate care fotografiază de pe ecranul memoriei cele mai mici detalii din câmpul vizual respectiv.

Îndreaptă-ți acum atenția către controlul conștiinței, al cărui secret constă în a învăța să disociezi conștiința de vehiculul care se întâmplă să funcționeze în acel moment. Așază în fața ochilor o cutie de chibrituri; formează un duplicat mental al acesteia în substanța plastică a gândirii și începe să o examinezi din diferite puncte de vedere. Imaginează-te stând deasupra și privind în jos la ea, sau examineaz-o ca și cum ai sta dedesubtul ei. Apoi intră înăuntru, iar dacă acest procedeu pare bizar, amintește-ți că deși conștiința trebuie să utilizeze, în acest sens, o formă oarecare sau un vehicul, totuși ea însăși nu are nici unul. Este de aceea la fel de posibil să-ți imaginezi conștiința umplând o cutie de chibrituri ca și o catedrală, dimensiunea vehiculului obișnuit al acesteia, corpul fizic, neavând absolut nici o importanță. Este o mare înțelepciune în unele povestiri scrise pentru copii, iar când eroina din *Alice în Țara Minunilor*[6] devenea mai mare sau mai mică, după cum mușca ușor o parte sau alta a ciupercii pe care stătea omida filosofică, ea nu făcea decât să experimenteze ceea ce orice învățăcel poate să descopere și să practice, chiar dacă numai în mod subconștient, pentru sine însuși.

Una din cele mai remarcabile pretenții[7] ale adepților orientali ai dezvoltării spiritului este că spiritul conține, deși până acum rareori dezvoltate, toate facultățile proprii instrumentelor științifice occidentale. Se susține, de exemplu, că un spirit superior dezvoltat conține atât puteri microscopice, cât și telescopice, limitate doar de lipsa lor de dezvoltare, iar toți cei care au citit relatări despre puterile conștiinței exhibate de yogini orientali pregătiți să-și etaleze puterile în fața occidentalilor nu vor avea nici o dificultate în a se convinge că adeptul autentic deține cu adevărat puteri uimitoare. Oricum, aceste puteri le depășesc cu mult pe ale noastre, dar exercițiile descrise mai sus, destinate controlului conștiinței, vor dovedi o pregătire utilă pentru aceste aventuri mentale mai dificile.

Ca și în exercițiul de dezvoltare cu cutia de chibrituri expus mai sus, învață să-ți muți conștiința de la un punct la altul, într-o încăpere sau clădire. La o conferință, de exemplu, imaginează-te în locul conferențiarului și privește la auditori din punctul său de vedere. O altă variantă este să închizi ochii în timp ce călătorești cu trenul sau cu un alt vehicul și să-ți imaginezi că mergi în direcția

opusă. Dacă aceste exerciții par banale sau ridicole, impresia depinde de faptul dacă ești capabil să le efectuezi sau nu. Dacă nu poți, nu le desconsidera; dacă poți, atunci depășește-le fără zăbavă. Valoarea lor, în afară de aceea că te învață să te concentrezi, este că tind să distrugă atitudinea îngustă, egocentrică a spiritului, care este produsul iluziei conștiinței individuale, o iluzie fatală pentru dezvoltarea autentică a spiritului.

Cei care se concentrează asupra unei diagrame imaginare pot fi agasați de constatarea faptului că este greu să păstrezi imaginea neclintită, deoarece unii învățăcei constată că aceasta se contractează și se dilată, sau dispare și reapare, dincolo de controlul spiritului. Până când acest fenomen va ajunge să fie stăpânit, ar fi bine să se utilizeze cuvinte, în sensul literelor care le compun, sau simple simboluri[8], deși chiar și în acest caz imaginea pare să aibă o nestăpânită viață proprie. Subliniem încă o dată că obiectul ales nu are nici o importanță, dar că imaginile sale trebuie păstrate clare și nemișcate în ochii spiritului.

Culoarea

Este realmente un alt exercițiu de vizualizare, dar care, împreună cu variantele sale, formează o categorie aparte. Prin aceea că obiectul este lipsit de formă, el este mult mai dificil de vizualizat decât orice am descris până în prezent, iar succesul total atestă o dezvoltare considerabilă. Acesta constă în inundarea câmpului vizual mental cu o culoare primară oarecare, iar apoi obținerea, prin amestecuri lente, de mixturi diferite cu o altă culoare primară. Să presupunem, de exemplu, că dorești să treci de la albastru la galben. Închide ochii și vizualizează albastrul, nu vreun *lucru* albastru, ci albastrul ca atare. Infuzează apoi în albastru galbenul, așa încât acesta să înceapă să arate ca un albastru verzui, nu în unele porțiuni, ci peste tot în mod simultan. Continuă să înverzești tot mai mult albastrul, până când atingi un punct de mijloc, când ai o lume de verde strălucitor, știind prea bine în acest timp că, la apariția vreunui lucru sau forme de altă culoare decât verdele, trebuie să o iei de la capăt. Continuă prin a face verdele tău

tot mai galben, până când devine mai mult un galben verzui, și așa mai departe, prin toate gradațiile de culoare, până când lumea ta este un pur și strălucitor galben, fără nici o nuanță sau pată de albastru. Apoi, dacă dorești, inversează procesul, trecând de la galben, prin verde, la albastru.

În același fel, poți utiliza alte simțuri pentru exerciții de concentrare. Ia, de exemplu, o notă prin apăsarea unei clape la pian, iar când aceasta se cufundă în tăcere, continuă să ți-o reprezinți în minte cât mai mult posibil. Într-un stadiu ulterior nota poate fi imaginată de la bun început, iar elaborările pot interveni ca adaosuri. Dacă ești exersat în muzică, imaginează-ți vibrațiile unei strune de vioară și încearcă să auzi în mod separat factorii componenți ai acesteia. Rezolvă lucrul acesta în cheia minoră și ia-o de la capăt, în timp ce păstrezi în mod separat fiecare notă care răsună în urechea internă. Simțul tactil poate fi și el utilizat într-un mod asemănător, întrucât îți poți imagina o senzație termică sporind până la fierbinte, pentru ca apoi să scadă până la rece. În același fel pot fi utilizate simțul olfactiv și cel gustativ, principiul fiind același, anume că întreaga atenție este focalizată asupra senzației alese, cu excluderea oricărei alte reacții senzoriale, subiective sau obiective, ca și a oricărui obiect sau idei străine.

Rezumatul părții întâi

Rezumând această parte a cărții, am formula următoarele propoziții:

1. Până când nu ai învățat cu răbdare să te concentrezi pe deplin, este atât inutil, cât și periculos să încerci meditația; inutil, pentru că învățăcelul este lipsit de facultatea de a-și concentra gândirea asupra unui singur punct, ceea ce este esențial pentru succesul meditației; periculos, pentru că aplicarea la probleme spirituale a unor energii necontrolate și neexersate poate duce cu ușurință la tulburări morale și mentale, care se reflectă și pe plan fizic.

2. Puritatea motivului este de cea mai mare importanță, întrucât cea mai slabă urmă de egoism și vanitate este capabilă să crească

cu viteza luminii, ca o bălărie dăunătoare ce poate înăbuși floarea spiritualității născânde.

3. Orice om pășește spre perfecțiune pe propriile-i picioare. *„Însuși Buddha nu poate decât arăta Calea."* Nu există progres prin delegație. Nici citirea unor cărți și nici audierea de conferințe pe această temă nu se pot substitui efortului personal. Nu uita ultima poruncă a lui Buddha: *„Lucrează cu răbdare la salvarea ta."*

4. Tot ceea ce se poate spune sau scrie pe tema concentrării poate fi condensat în trei cuvinte: *„Începe și persevereză."*

NOTE

[1] *Foot* (= picior), măsură de lungime egală cu 39,479 cm. (Nota trad.)

[2] A se nota această distincție între *simț* și *organ de simț*. (Nota trad.)

[3] *„a material improvement in physical health"*, în textul original. (Nota trad.)

[4] În cazul respirației obișnuite, normale, în inspirație diafragma coboară, pe când în expirație se ridică. (Nota trad.).

[5] A se vedea *Glosarul* (Nota trad.).

[6] Arhicunoscuta carte a matematicianului și logicianului englez Charles Lutwidge Dodgson (1832–1898), semnată cu pseudonimul Lewis Carroll.

[7] *„One of the most remarcable claims"*, în textul original. (Nota trad.).

[8] *„simple glyphs and symbols"*, în textul original. (Nota trad.).

BCU IAȘI / CENTRUL UNIVERSITAR LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Partea a doua
MEDITAȚIA INFERIOARĂ

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4. MEDITAȚIA INFERIOARĂ

Să admitem că după multe promisiuni neținute și multe eforturi sincere de a începe ceva oarecum sortit eșecului ai demarat în cele din urmă, triumfător, să admitem că după o serie de îndoieli, de amânări și deziluzii ai învățat spiritul îndărătnic să fie obedient, și să mai admitem că, după o perioadă de monotonie și de trudă infructuoasă, a apărut o oarecare eficiență în concentrare; și ce-i cu asta? Răspunsul este că proiectorul spiritului este gata și că fasciculul său de raze a devenit o spadă de lumină care ascultă de voință și care se lasă utilizat pentru înaltul scop care l-a generat. În jurul fiecăruia dintre noi se află un mic cerc de lumină pe care l-am smuls din bezna ignoranței (*avidya*). Numai datorită meditației se poate lărgi acel cerc de lumină, iar strălucirea sa poate constitui acel far călăuzitor pentru cei mai puțini favorizați de soartă. Scopul meditației este dublu: creșterea iluminării proprii și împărtășirea acesteia la milioane de oameni care suferă în lume.

Concentrare și meditație

Deși nu există o linie despărțitoare clară între obișnuințele și metodele de concentrare și meditație, totuși cele două sunt atât de distincte încât este bine să avem în minte deosebirile esențiale. În cazul celei dintâi, învățăcelul își controlează în mod conștient

instrumentul și are știre de orice efort mental, fie că ține departe gânduri intruse sau vizualizează obiectul ales; în cazul meditației, el nu se mai gândește la mecanica concentrării, tot așa cum un conducător auto priceput nu se mai gândește la multiplele procedee care, atunci când învăța să conducă, i se păreau atât de greu de stăpânit. De acum încolo, o dată ce obiectul de meditație este ales, iar proiectorul mental este focalizat după dorință, meditatorul trebuie să fie capabil să-l mențină neschimbat, până când este comutat sau redirecționat după voință.

Al doilea aspect care trebuie luat în seamă este că pe câtă vreme concentrarea este un proces util în viața cotidiană, dar neavând în sine nici o semnificație morală sau spirituală, meditația produce o stare de conștiință în care punctul de vedere spiritual este singurul care prezintă importanță. Dacă știința este de considerat ca o expediție în universul care ne înconjoară, meditația poate fi privită ca un marș interior. Avem aici esența deosebirii dintre legile și condițiile care țin de cele două lumi. Cunoașterea privind concentrarea poate fi pe față predată contra cost, iar unei asemenea informații nu trebuie să i se acorde mai multă venerație decât cunoașterii echivalente privind dezvoltarea fizică. Cu meditația, însă, învățăcelul intră într-o altă lume, un tărâm în care, cum numai experiența i-o poate arăta clar, toate valorile sunt profund schimbate, iar importanța relativă a multora dintre „perechile de contrarii" este răsturnată. Aici motivația devine de cea mai mare importanță, iar legi până în prezent ca și necunoscute încep să opereze. De-aici încolo este absolut interzisă nu numai vânzarea, ci și utilizarea în scopuri personale a cunoștințelor sau puterilor obținute. A prostitua aceste puteri unor scopuri egoiste nu numai că blochează sursa din care ele privin, dar cauzează nespusă suferință în viețile viitoare.

În ceea ce privește concentrarea, orice om poate dobândi propria-i experiență; nu poate fi vorba de nici o reticență în această dublură a „spasmelor fizice"[1]. În cazul meditației, însă, intervin noi considerente. Aici este pragul unor niveluri de conștiință mai spirituale, iar obișnuințe care mai târziu devin necesități pot la fel de bine să fie formate de la început. Este neînțelept să discuți cu străinii aventurile tale spirituale, în afară de cazul în care este vorba de o atitudine de ajutor mutual. Mai devreme sau mai târziu trebuie

învățat nu numai „să cunoști" și „să cutezi", ci și să „păstrezi tăcerea", și bine ar fi să se învețe în același timp atât valoarea tăcerii, cât și a solitudinii ocazionale.

Mai este și un alt preț de plătit, căci este o lege a vieții aceea de a trebui să plătim pentru orice lucru, fie el spiritual sau material, sacrificând ceea ce este inferior pentru orice câștig în planul celor superioare. Acela care vrea să-și dezvolte capacitățile interioare trebuie să plătească prețul unei mai mari purități a vieții, ca nu cumva pe plan moral să decadă în tentația unei motivații înjositoare, iar pe plan fizic să fie vătămat de forțe spirituale care circulă într-un vehicul incapabil să se acomodeze cu ele. Dacă un curent electric prea puternic trece printr-un aparat nepotrivit sau slab, acesta din urmă va fi deteriorat, iar analogia electrică se aplică la forțe care sunt pură electricitate în planul cel mai înalt. De aici încolo nu este de admis nici un exces sau autoindulgență. Carnea și celelalte alimente de calitate inferioară alterează eficiența instrumentului fizic în calitate de conducător al acestor forțe, iar alcoolul este inamicul dezvoltării spirituale. Hipertoleranța sexuală, narcoticele sau drogurile de toate felurile devin un serios impediment, iar într-un stadiu avansat devin categoric periculoase. Pe de altă parte, auxiliarele fizice întru meditație devin de o anumită valoare, deși, până în prezent, nu în vreun fel necesare. De mult mai mare folos este să se respecte aceiași timpi de meditație în fiecare zi și, dacă e posibil, să se utilizeze același loc sau încăpere. De asemenea, devine din ce în ce mai importantă stricta supraveghere a limbuției și a acelor obiceiuri nesăbuite deja proscrise într-o pagină anterioară. Mai presus de toate, cea mai mare grijă trebuie avută în ceea ce privește excluderea din spirit a celui mai subtil dintre toate viciile, orgoliul. Nu fără îndreptățire acesta se găsește pe locul penultim în lista celor Zece Cătușe (*Ten Fetters*) care îl leagă pe om de roata Devenirii, căci numai Ignoranța îl mai leagă de aceasta pe un om care a alungat orgoliul. Este ușor să alegi un ideal și să începi să te apropii de el, dar este la fel de ușor să aluneci în obișnuința de a da o mai mare atenție „Eului" care se apropie de ideal decât idealului care constituie țelul. Omul înțelept cunoaște înțelepciunea umilinței.

De aici importanța testării continue a motivației, spre a fi sigur că înălțimile atinse nu vor fi măsura căderii, căci Eul, ca o furtună în munți, a aruncat pe mulți călători îndărăt la poale, în momentul în care se credeau victorioși.

Intensificarea vieții interioare îi va dovedi învățăcelului încă în căutare de probe cât de adâncă este prăpastia dintre pseudomeditația reveriilor deșarte și intensitatea dinamică a acestei vieți interioare, care singură conduce la succes. Puterea reală a acestei forțe nou trezite este capabilă, însă, să deștepte și să aducă la suprafață ceea ce este mai rău, ca și ceea ce este mai bun în noi. Greșeli dureroase și metehne crezute de mult moarte își reiau amenințarea și, înainte ca spiritul să poată deveni o conductă de pură iluminare, acest gunoi al trecutei *karma* trebuie purgat. Este prea sigur de sine omul care își închipuie că o greșeală care nu mai este activă este de aceea moartă. Din profunzimea experienței, *The Voice of the Silence* povățuiește: „*Ucide dorința, dar dacă ai ucis-o, bagă de seamă ca nu cumva să se ridice din nou din moarte.*" Evoluția are loc în spirale suitoare, iar din timp în timp atingem același punct pe un plan superior, doar spre a descoperi că vicii de mult uitate revendică din nou cu îndărătnicie audiența. De aceea înțeleptul nu trebuie să forțeze prea mult ritmul la început, ci, întocmai ca un alpinist experimentat, să-și acorde timpul necesar aclimatizării la fiecare stadiu al ascensiunii, înainte de a urca la vârful următor, necucerit.

Scopul meditației

Care este, așadar, scopul meditației? Acesta este triplu: dominarea Eului inferior, separator; dezvoltarea capacităților superioare ale spiritului, în sensul unei viziuni a unității esențiale a vieții; unificarea acestor două procese într-o desfășurare spirituală continuă (*in one continouaus spiritual unfolding*).

1. Dominarea Eului separator

„Nu sunt eu, dar sunt eu." În aceste câteva cuvinte se ascunde secretul și paradoxul omului. Poezia, dramaturgia, mitul și legenda,

fiecare în felul său, au încercat să zugrăvească această luptă eternă între principiile superioare și inferioare ale omului, iar cele mai multe dintre scrierile de până azi asupra religiei au mai puține de spus în această privință decât numeroasele metode prin care izbânda finală asupra elementelor inferioare poate fi obținută. Nimeni nu neagă că sarcina este extrem de dificilă: *„Chiar dacă cineva ar învinge în bătălie de o mie de ori o mie de bărbați, cel mai mare luptător este acela care se învinge pe sine."*[2] Toate religiile din antichitate au vorbit de mântuire ca de momentul în care punctul focal al conștiinței „trece puntea" sau „trece prin poartă", separând aspectele superioare de cele inferioare ale ființei noastre complexe, iar acela care a ridicat astfel nivelul conștiinței sale către centrul de gravitate va depune mărturie despre înverșunata luptă care a precedat victoria. Cucerirea reală a Eului inferior ține de știința zidirii caracterului mai degrabă decât de meditație, dar tendința de a gândi și autocontrolul moral generat de meditația uzuală ajută enorm un asemenea proces și de aceea poate fi în mod legitim descrisă ca unul dintre principalele sale țeluri.

2. Dezvoltarea capacităților superioare

Aceste capacități nu trebuie confundate cu „puterile", în sensul unor aptitudini supranormale de clarviziune, psihometrie[3] [sic! — notă L.G.] și altele de felul acesta, dintre cele care țin mai degrabă de psihism decât de spiritualitate. Mai curând este vorba de trezirea unor aspecte până acum adormite ale omului interior (*inner man*) și care sunt rezultatul deliberatei expansiuni a câmpului conștiinței care are loc la început în mod spasmodic și ca efect al efortului, iar mai târziu cu o comoditate crescândă și pentru lungi perioade. Putem descrie procesul drept creșterea ritmului de vibrație a spiritului (*rate of the mind's vibration*). Știința începe să înțeleagă că Energia (sau Spiritul) și Materia sunt cei doi poli ai aceleiași surse primordiale, variind doar în ceea ce privește ritmul vibrației prin care se manifestă. Mulți dintre noi, de exemplu, tind să-și focalizeze conștiința în afectivitate sau în spiritul concret (*concrete mind*), limitându-se astfel la lumea negativă a efectelor. Dar mult deasupra acestor niveluri se situează lumea cauzelor, iar acela care vrea să învețe să coopereze cu procesele ordonate ale evoluției

cosmice sau ale „devenirii" trebuie să-și ridice propriul efort la acel plan unde ele pot fi înțelese.

S-a spus că în cuvântul expansiune stă secretul iluminării, căci numai pe măsură ce cătușele personalității sunt în mod progresiv transcendate devine omul acea mereu expansivă „plusare" (*moreness*) care, în cele din urmă, se cufundă în Tot. De aici fraza lui Sir Edwin Arnold: *„Renunțând la sine, Universul devine «Eu»"*, întrucât este mult mai corect să vorbești de picătura de rouă care devine Marea de Lumină (*Shining Sea*) decât, ca în faimoasa stanță a lui Sir Edwin, să lunece în ea. Este, într-adevăr, paradoxal faptul că, pe măsură ce limitele prejudecății înguste și ale dorinței personale sunt depășite, omul interior sporește în magnitudinea spirituală.

3. Alinierea Eului superior și a celui inferior

Unii își concentrează energiile asupra egoismului ucigător și asupra erorilor și eșecurilor personalității; alții ignoră revendicările Eului inferior și se străduiesc să se ridice deasupra limitelor acestuia, prin dezvoltarea viziunii sintetice și expansive a spiritului superior. Există însă și o a treia și la fel de importantă utilizare a meditației, care topește aceste două aspecte contrarii ale Eului într-o unitate[4]. De fapt, nu există o deosebire esențială între cele două. Când armăsarii dorinței sunt ferm înhămați la voința vizitiului nu mai este nici un conflict între ei, iar în omul perfect nu este lipsă de armonie între voința sa suverană și diferitele sale vehicule. Acest proces de aliniere este, totuși, extrem de dificil, întrucât la un anumit stadiu al evoluției lui fiecare învățăcel constată că Eurile sale superior și inferior sunt opuse unul altuia ca pentru o luptă finală, iar în această bătălie decisivă nici un om nu-și poate ajuta fratele să câștige victoria finală. Când vreo măsură a altruismului a fost realizată, este timpul să se înceapă încorporarea în Eul superior a principiilor inferioare subjugate, în așa fel încât superiorul și inferiorul care nu se mai războiesc unul cu altul să poată învăța să pășească spre iluminare ca un întreg unitar. Acest efort de aliniere, de armonizare a diferitelor vehicule ale conștiinței, așa încât să formeze la un loc o conductă de forță spirituală, este într-un fel țelul suprem al meditației, deoarece în măsura în care efortul este încununat de succes, individul încetează să mai funcționeze ca o

entitate separată și devine *„o simplă forță benefică în natură"*, adevărata lumină a iluminării.

Rezultatele meditației

Rezultatele meditației, în stadiile ei incipiente, sunt atât pozitive, cât și negative. Pe de o parte, reducând reacția spiritului la stimulii externi, învățăcelul dobândește o până acum nevisată stăpânire de sine; pe de altă parte, el dezvoltă o înțelegere tot mai adâncă a naturii umane, inclusiv a sa, cu o corespunzătoare creștere a compasiunii pentru *„acea imensă mare a durerii formată din lacrimile oamenilor"*.

Această calmă serenitate, capacitatea de a fi tot timpul și în toate împrejurările „grijuliu și stăpân pe sine" are două aspecte. Pe de o parte, aceasta implică un calm imperturbabil în fața evenimentelor exterioare; pe de altă parte, spiritul devine tot mai mult o oglindă a luminii din interior. Orientul este bogat în simbolism și am citit o comparație care aseamănă spiritul cu polul a cărui întindere, când este bântuită de vântoasele furiei sau dorinței, este incapabilă să reflecte soarele. Sfătuindu-l pe A.P. Sinnett să nu permită ca seninătatea spiritului său să fie perturbată în orele sale de activitate literară, maestrul K.H. i-a scris: *„Tocmai pe senina și netulburata suprafață a spiritului imperturbabil își găsesc o reprezentare în lumea vizibilă viziunile culese din invizibil."* Cu alte cuvinte, inspirația nu poate lucra cu un instrument turbulent, sau, ca să recurgem la altă analogie, ochiul înțeleptului nu poate vedea limpede prin pâclele emoției și patimii.

Acest echilibru al spiritului, „liniște interioară și pace a inimii", generează o imensă, invulnerabilă demnitate, din care, în schimb, ia naștere în ceilalți un profund respect pentru cel care îi dă curs, cu un logic interes față de filosofia care i-a dat naștere. Există multe substitute calpe, de la cele caracterizate de mulțumirea de sine infatuată la cele caracterizate de o solemnitate plicticoasă, amândouă trădându-și falsitatea din lipsa de rigoare spirituală și de simț al ridicolului. Adevărata stăpânire de sine este mai presus de orice îndoială, deoarece în ea se combină acel aer de a fi realizat un

centru de gravitație spirituală cu bucuria interioară, ca în cazul celui care a întrezărit pentru o clipă nemărginita fericire care își are izvorul în eliberarea de patimă. Este o calitate nobilă și chiar și primele începuturi ale acesteia sunt o suficientă compensație pentru autodisciplina îndelungată pe care o implică.

Dacă această seninătate este, într-o privință negativă, o absență a autoidentificării cu circumstanța, cel de al doilea rezultat este esențialmente pozitiv: capacitatea de a cuprinde și înțelege o parte tot mai largă de conștiință umană, atât bună, cât și rea, și de a percepe lumea cauzelor în spatele panoramei cotidiene a efectelor. Meditația asupra acelor legi ale armoniei pe care le cunoaștem drept *karma* va induce o înțelegere tot mai mare a acțiunilor proprii și ale semenului, precum și a atitudinii spiritului cărora acele acțiuni le sunt efectele. Dintr-un asemenea diagnostic tot mai precis provine dorința de a ajuta, iar înțelegerii și compasiunii trebuie să li se adauge doar experiența spre a-l califica pe învățăcel drept un tămăduitor în adevăratul înțeles al termenului. Fiecare virtute, însă, are propriile-i ispite, iar înțelegerea naturii umane nu este o scuză pentru a te amesteca în treburile oamenilor. Îndatoririle cuiva nu sunt lipsite de primejdie, iar imixtiunea nesolicitată în problemele altuia poate face mai mult rău decât bine.

Meditația: general și particular

Întocmai cum practica concentrării se împarte într-o atitudine constantă a spiritului și unele exerciții efectuate la anumite ore, tot astfel exercițiile speciale de meditație, utilizate în perioade speciale, vor fi de puțin folos dacă nu sunt efectuate zi de zi. Ar fi posibilă o tabulare a aplicației generale și particulare a meditației la fiecare stadiu de progresare, iar, cu puțină gândire și utilizare a analogiei, învățăcelul își poate întocmi o programă pentru sine. Necesitatea unei posturi corecte în meditația reală, de exemplu, acționează în restul zilei ca o adevărată preocupare, iar folosirea corpului acționează ca vehicul fizic al conștiinței. Pe de altă parte, respirația, care în perioadele speciale este adâncă, deliberată, într-un stadiu ulterior, utilizată în scopuri speciale, se va manifesta

în restul zilei ca respirație deplină și ritmică, capabilă să fie utilizată, la nevoie, spre a calma agitația excesivă sau spre a reduce oboseala. În planul motivației, autoanaliza matinală sau vesperală va acționa ca o „reculegere" obișnuită, motivând fiecare act, în timp ce capacitatea dobândită în meditație privind fuziunea conștiinței cu obiectul ales este doar o aplicație specială a unei sarcini mai cuprinzătoare de examinare a vieții dintr-un punct de vedere universal.

Alegerea metodei

Metodele de concentrare trebuie să varieze în raport cu trebuințele individului, dar toate sunt orientate în același scop imediat: controlul proceselor de gândire. În ceea ce privește meditația, însă, alegerea metodei este infinit mai dificilă, întrucât diferitele căi care se deschid în fața fiecărui începător se poate să nu-și atingă scopul vieți de-a rândul. Scopul concentrării este imediat și finit; scopul meditației este ultim și infinit.

Cu toate acestea, cine poate spune că el va începe aici și acum? Nici un învățăcel într-ale vieții interioare nu poate spune când a ajuns pentru prima dată la un asemenea obiect de studiu; dacă este puternic atras de acesta în această viață, se înțelege de la sine că a fost atras cel puțin cu moderație în viețile trecute. Urmează, în acest caz, că în viața prezentă nu putem face decât un nou început, adunând firele experienței din trecut și străduindu-ne încă o dată să le țesem după un plan preconceput. Așadar, problema nu este aceea a modului de abordare pe care fiecare dintre noi îl va adopta, ci, cu alte cuvinte, linia minimei rezistențe față de trebuințele noastre din prezent. Căile sunt nenumărate, dar fiecare dintre ele este un aspect al Căii. O clasificare a tuturor varietăților ar umple un volum, deoarece masculul și femela, Orientul și Occidentul, misticul și ocultistul, introvertitul și extravertitul sunt toate exemple de „perechi de contrarii" ale căror amândouă aspecte trebuie trăite înainte de a putea păși pe Calea de Mijloc.

Pe de altă parte, care este relația dintre mistic și ocultist? S-a spus că misticul caută, mai presus de toate, să realizeze unitatea

esențială a vieții și că numai când aceasta este realizată el se reîntoarce, cu „magnifica viziune" veșnic păstrată cu sfințenie în conștiința sa cea mai profundă. În strădania sa în acest sens al unității, cu relativa excludere a tuturor celorlalte interese, el urcă scara progresului spiritual lăsând multe trepte necălcate, dar atunci când și-a desăvârșit conștiința de mistic, își concentrează întreaga atenție asupra cuceririi fiecărui plan al ființei, făcând-o cu o coerentă viziune a Întregului din care fiecare este o parte. Ocultistul, pe de altă parte, se cațără treaptă cu treaptă pe scara ființei sale complexe până când, sus de tot, se găsește în prezența propriei sale Divinități, budaitatea (*Buddhahood*).

Acestea sunt câteva din clasificările în care fiecare individ are a-și găsi propriile sale trebuințe și dificultăți particulare. Țelul este același, o perfectă balanță a optimumului fiecăruia, iar modul în care fiecare purcede la realizare depinde de decizia individului. Nici un om nu este în întregime unul sau altul dintre aceste contrarii complementare, ci cei mai mulți tind să manifeste, într-o viață dată, o înclinație spre unul din ele. Amândouă au, desigur, o egală valoare, de vreme ce întotdeauna un oarecare dezvoltă și manifestă o toleranță sinceră pentru metoda și punctul de vedere opuse.

Se poate întâmpla ca cineva să-și descopere tipul în una din ramurile Yoga, cum ar fi calea înțelepciunii (*Jnana Yoga*), calea devoțiunii și frumuseții spirituale (*Bhakti Yoga*) sau calea acțiunii, în serviciul umanității (*Karma Yoga*). Omul perfect, desigur, proclamă calitățile tuturor celor trei metode de abordare, dar, până la a fi perfecți, este necesar să ne specializăm, străduindu-ne în același timp să dobândim virtuțile complementare ale celorlalte căi.

Noi dificultăți

O dată cu meditația apar noi dificultăți. În primul rând, însuși efortul de a controla Eul inferior va produce, în mod reacțional, o temporară creștere a egotismului, venind o perioadă când acest Eu iluzoriu va părea că stă, ca un obstacol aievea, în calea progresului. Fii răbdător în fața acestui fenomen nou, întrucât iluzia a o mie de vieți nu se înlătură într-o singură zi.

O problemă mai dificilă, deoarece este cu totul nouă, o va constitui pretențiile intelectului, care, dat fiind antagonismul manifestat de orice vehicul atunci când se vede pentru prima dată pus sub control, va lupta pentru autoexistență, apelând la o surprinzătoare varietate de trucuri subtile și de argumente sofistice. Cu o aroganță care îi este caracteristică, el își va da silința să-l convingă pe meditator că numai în sfera sa se găsește adevărul; este absolut clar faptul că Occidentul în ansamblu este victima acestei aroganțe. Totuși intelectul în sine nu este decât un modelator de forme, iar mai devreme sau mai târziu conștiința trebuie să se ridice deasupra limitelor implicate de formă. De aici spusa din *The Voice of the Silence: „Intelectul este marele Asasin al Realului. Să-i permitem Discipolului să-l ucidă pe Asasin"*. Cei mai mulți dintre noi sunt într-o asemenea măsură dominați de intelect, sau de „mașina de gândit", încât în stadiile de început ale meditației nu izbutesc să aprecieze cât de amăgitor este. Mulți învățăcei își imaginează, de exemplu, că meditează asupra subiectului ales, pe când la o analiză strictă se descoperă că obiectul real al meditației este „meditez asupra lui așa și așa!".

Meditație cu sau fără sursă

Divizarea arbitrară a meditației în Inferioară și Superioară, făcută aici din conveniență, corespunde meditației „cu și fără sursă" a altor autori care scriu pe această temă, sursa fiind subiectul de meditație. Cea din urmă nu poate fi încercată cu precauție mai înainte de a dobândi o mare experiență în cealaltă, deoarece meditația abstractă practicată prea devreme este capabilă să producă o atitudine negativă a spiritului, având drept consecințe descurajarea, deficitul de concentrare și risipa de timp. Alegerea sursei de gândire (*seed-thought*), ca și alegerea metodei, este infinită în varietate, iar atâta vreme cât obiectul este adecvat metodei, natura sa este imaterială. Este, totuși, recomandabil să nu fii prea ambițios în stadiile de debut și să alegi mai degrabă un punct de vedere pozitiv decât unul negativ. Dacă subiectul este unul moral, de exemplu, alege valoarea unei virtuți mai degrabă decât neajunsurile unui

viciu. De asemenea, este înțelept să mergi întotdeauna spre viitor decât, ca să spunem așa, să mergi de-a-ndăratelea, cu ochii țintă la trecut.

Pentru a asigura continuarea acestei atitudini pozitive a spiritului, este de evitat orice formă de autohipnoză, fie indusă fizic, prin folosirea unor oglinzi sau a unui spot de lumină, ori, mai subtil, prin repetarea de cuvinte. Ține minte că lumea meditației este plină de forțe ostile care, deși sunt pur și simplu produsele propriei noastre *karma* din trecut, sunt mult mai puternice și mai periculoase decât vreun vrăjmaș pământesc. În consecință, meditatorul este descris ca fiind un luptător, folosind uneori, ceea ce se poate, metode stranii de luptă, cum ar fi „cucerirea prin capitulare", dar, cu toate acestea, fiind întotdeauna pozitiv, dinamic și dispunând de o *„hotărâre de fier și de o voință inflexibilă"*.

Pregătirea pentru meditație

Timp. Dacă e posibil, să fie la începutul zilei. Se înțelege de la sine că la sfârșitul unei lungi zile, bogată în întâmplări, spiritul se găsește în stare de flux, în timp ce dimineața el este relativ calm și de aceea mai lesne de înălțat la nivelurile superioare ale conștiinței. Pe de altă parte, dacă începem ziua cu un spirit focalizat asupra valorilor spirituale, vom trăi în orice caz o parte a zilei din punct de vedere spiritual, iar o dată ce această obișnuință este formată, este doar chestiune de timp ca întreaga tendință a vieții noastre zilnice să fie modelată potrivit idealurilor perioadei de meditație.

Loc. Este recomandabil să se folosească, dacă este posibil, același loc în fiecare zi, deoarece aria[5] aleasă se va acorda treptat la vibrația spiritului meditatorului. Ca atare, aceasta devine cu timpul atât de simpatetică pentru modul său de gândire încât formează, ca să spunem așa, un veșmânt al gândirii-substanță (*thought-substance*), ce poate fi atribuit după voință, economisind astfel energia necesară re-creării de fiecare dată a acestei atmosfere. În felul acesta învățăcelul va fi capabil să-și înceapă în fiecare zi meditația la un nivel relativ ridicat, fără a trebui să o clădească din nou din temelii, de fiecare dată când se decide să mediteze.

Dacă este sau nu folosită o imagine sau un simbol, lucrul acesta depinde în foarte mare măsură de faptul dacă ochii sunt ținuți deschiși sau închiși. Dacă sunt ținuți închiși, o imagine este superfluă; dacă nu, atunci imaginea poate servi drept focar al spiritului în stadiile de debut, iar prin puterea sugestiei induce o atitudine mentală adecvată.

Este apoi de luat în considerare respirația, completă, ritmică și profundă în exercițiile preliminare, devenind din ce în ce mai superficială, până când, în meditația profundă, este aproape imperceptibilă. Așa cum vom arăta mai târziu, unii învățăcei încep fiecare perioadă cu o combinație de respirație profundă și „traversarea organelor" (*passing throught the bodies*), liniștind astfel în același timp spiritul, emoțiile și vehiculul fizic, abandonându-se liber funcționării exclusiv prin spiritul superior (*solely through the higher mind).*

Puterea tăcerii

De îndată ce lungul proces al autodezvoltării, al „neîncetatului progres" începe să fie întreprins cu seriozitate, învățăcelul va învăța să se bazeze în tot mai largă măsură pe propriile sale rezerve de putere și înțelepciune, pe scurt, să se retragă în interior. Aceasta nu implică sau nu ar trebui să implice ursuzenie sau chiar reducerea bunelor relații cu prietenii și cunoștințele întâmplătoare, și încă și mai puțin să se manifeste prin autosuficiență egoistă. Mai degrabă este produsul unei realizări crescânde a unității vieții, caracterizată de înțelegerea faptului că fiecare unitate de viață își are rădăcinile în întregul comun.

Acest dublu punct de vedere, că în ființa interioară a cuiva stă întreaga înțelepciune, numai dacă aceasta poate fi adusă în spirit, și că aceeași înțelepciune stă ascunsă în esența fiecărui alt aspect al aceleiași unități de viață (*life-unity*), pregătește calea pentru înțelegerea puterii tăcerii. Într-o măsură oarecare lucrul acesta poate fi experimentat tot timpul, dar pentru începător descoperirea este cel mai ușor de făcut, dacă ea este gândită în mod deliberat, în liniștea unui peisaj natural încântător, la țară. Aici, în „locurile tainice ale

inimii", învățăcelul trebuie să învețe să extragă din rezervorul propriilor sale potențialități, cunoscând că în ființa sa interioară zac răspunsurile la fiecare problemă spirituală, puterea de a depăși orice slăbiciune și viziunea care într-o zi se va contopi în autoiluminare. Aici, în liniștea colinelor și a propriei divinități sau a budaității, evenimentele vieții cotidiene sunt văzute așa cum sunt ele, o serie de efecte ale căror cauze se găsesc în spiritul acum temporar potolit, iar aici, în această chestiune interioară, pelerinul, odihnindu-se după ostenelile sale, o poate face mult mai aproape de propriul său ideal.

Puterea idealului

Toți autorii care scriu pe tema dezvoltării spirituale sunt de acord asupra puterii idealului, care duce la scop. Cultul statornic al unui ideal poate birui, dacă nu altceva, cel puțin urâtul care descinde uneori în noi toți, prefăcând această depresie într-un nou entuziasm. Nu te teme de atitudinea de cult, deoarece numai atunci când obiectul cultului e nedemn sau fals acesta este o povară. Un ideal nobil, dacă e ferm susținit și urmărit, este cel mai puternic agent de autodezvoltare cunoscut de om. El este în același timp o stea călăuzitoare în bezna imperfecțiunii noastre și un model după care prelucrăm substanța plastică a gândurilor noastre și actele exterioare. Procesul evoluției nu este pur și simplu o continuă devenire, ci o continuă devenire optimizantă (*an ever-becoming More*), iar dacă maximumul la care năzuim[6] este suficient definit, vom păși cât se poate de repede către realizarea lui.

NOTE

[1] „*phisycal jerks*", în textul original. (Nota trad.)

[2] Citat din *Dhammapada*, reprodus și în introducerea cărții. (Nota trad.)

[3] Ansamblu de metode cu ajutorul cărora se face măsurarea unor „dimensiuni" psihice. Cea mai dezvoltată este senzoriometria, ale cărei

baze au fost puse încă din secolul trecut (Bouguer, Weber, Fechner). Azi există metode variate de măsurare a reacțiilor comportamentale mai complexe în cadrul unor psihotehnici elaborate. (Nota trad.)

[4] „*into an undivided unity*", în textul original. (Nota trad.)

[5] „*area*", în textul original, în sens spațial, nu muzical (cum s-ar putea înțelege din traducerea termenului în românește), deși sugestia ulterioară (vibrație etc.), cu virtuți poetice, nu exclude sensul muzical. (Nota trad.)

[6] „*the Most at which we aim*", în textul original. (Nota trad.)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5. OBIECTE DE MEDITAȚIE

Pali Canon[1] menționează circa patruzeci de subiecte de meditație și, desigur, există mult mai multe utilizate în diferite școli Mahayana[2]. O clasificare descriptivă a celor dintâi va fi găsită în volumul II din *The Path of Purity*, care cuprinde *Visuddhimagga* de Buddhagosha, sau în capitolul IV din *Buddhism in Translations* de Warren, în timp ce întreaga serie de meditație budistă este trecută în revistă în *Spiritual Exercises* de Tillyard. În general vorbind, cele patruzeci de subiecte menționate în Scripturile pali sunt destinate să atenueze atașamentul la simțuri și să-l conducă pe învățăcel la convingerea că întreaga existență nu este decât o umbră a realității, acest proces fiind o necesară pregătire preliminară pentru dobândirea adevăratei înțelepciuni, prin dezvoltarea capacităților superioare. Toate seriile sunt adunate în cele patru „principii de bază ale Atenției", anume Corpul, Senzațiile, Intelectul și Elementele ființei. Din acest motiv, ca și din altele, forma de meditație numită aici Meditația asupra organelor, care este analoagă, este plasată în capul șirului celor câteva diviziuni principale pe tema subiectelor de meditație, spațiul nepermițându-ne să descriemn mai multe.

Meditația asupra organelor

Există puține persoane instruite care să nu știe, oricât de vag, că trupul fizic nu cuprinde totalitatea Eului, dar, înainte ca meditația

să poată ajunge foarte departe, învățăcelul trebuie nu numai să se elibereze de sclavia corpului vizibil, ci, de asemenea, să lepede cătușele simțirii și gândirii. Dar, așa cum am explicat, fiecare dintre aceste vehicule ale conștiinței are propria sa viață bine definită și se va cere o mare cantitate de efort înainte ca ele să fie supuse voinței și să fie folosite ca un singur instrument complex în slujba conștiinței superioare. Având în vedere acest scop, învățăceii sunt sfătuiți să înceapă cu începutul și să mediteze câtva timp asupra fiecăruia din cele trei vehicule ale conștiinței prin care noi luăm contact, respectiv, cu sferele de activitate fizică, emoțională și mentală. Când fiecare a fost separat, în raport cu natura și funcția sa în ființa complexă a omului, va fi destul timp spre a se începe utilizarea meditației ca întreg, care poate fi găsită în toată simplitatea sa, în *The Servant* de Lazemby:

„Eu nu sunt corpul meu fizic, ci acela care îl folosește.
Eu nu sunt emoțiile mele, ci acela care le controlează.
Eu nu sunt imaginile mele mentale, ci acela care le creează."

Corpul fizic

Învață în primul rând să privești corpul în mod obiectiv, studiindu-l ca pe o entitate care are obișnuințe, dorințe și chiar gânduri proprii. Observă de câte ori este agitat (exerciții, mișcare) și de câte alte ori este greu de urnit. Dorește hrană și băutură, căldură sau răcoare, dulciuri, parfumuri, mângâieri cutanate. *Tu* nu dorești să te bălăcești într-o baie caldă, dar corpul tău da. Astfel, cel puțin trei dintre simțuri își reclamă propria lor satisfacere, acelea ale văzului și auzului fiind mai aproape de natura spiritului.

Controlul simțurilor

La acest stadiu poate fi obținut un mai mare control al reacțiilor senzoriale. Așa cum stă scris în capitolul al doilea din *Bhagavad-Gita: „El este confirmat în cunoașterea spirituală, când, ca broască țestoasă, își poate trage înăuntru toate simțurile și să le oprească de la scopurile lor obișnuite."* Puțină practică în această privință va facilita foarte mult meditația, atât cea particulară, cât și cea generală. Utilă în exersarea concentrării, este de o reală

necesitate în meditație, deoarece energia care aleargă mereu spre orice atracție nouă, ca spiritul-fluture al unui copil, încă nu este disponibilă pentru utilizarea în domeniul autodezvoltării. Supraveghează, deci, aceste portaluri ale spiritului și ține minte că nu *tu* ești interesat în distracțiile multiple ale lumii din afară.

Emoțiile

Învățând să spui, ca pe o formulă a unui fapt înțeles:
„*Eu nu sunt corpul meu,* Eu *nu sunt niciodată bolnav.*
Nici agitat, dezgustat, irascibil, stingherit", abordează natura emoțională cu aceeași perfecțiune bine chibzuită. Înțelege că *tu* nu ești niciodată furios, gelos, înfricoșat sau deprimat și începe în felul acesta să duci la bun sfârșit acea dificilă sarcină a dominării dispoziției afective. Emoțiile nu sunt funeste și nu trebuie distruse, dar, ca sălbaticii necivilizați, cer o permanentă alimentare a vibrației mereu schimbătoare care, desigur, este ostilă seninătății spiritului. Învață, așadar, să te disociezi de aceste emoții și, astfel, să fii în măsură să le controlezi. Pericolul pentru spirit este la fel de mare, atât în ceea ce privește emoțiile „benefice", cât și cele „nefaste". Plăcerea și succesul se pot dovedi la fel de dezechilibrante ca depresia din cauza eșecului și chiar și afecțiunea necontrolată poate aduce mari daune. În această privință, învață să utilizezi respirația profundă ca metodă de control emoțional. Emoțiile au efect asupra sistemului nervos și funcționează prin acesta, iar respirația ritmică liniștește nervii mai bine decât orice droguri.

Spiritul

După ce am ajuns la concluzia că „*Eu* nu sunt emoțiile mele, eu nu simt", să abordăm o problemă încă și mai dificilă, spiritul. Acest cuvânt acoperă în terminologia occidentală un atât de vast segment al ființei omului încât trebuie el însuși subdivizat, iar pentru scopurile acestei meditații el este de considerat drept „mașina de gândit", creatorul și utilizatorul de concepte, fie ele utile sau dăunătoare, împrumutate sau originale. Se găsește aici sediul *sakkayaditthi*, „erezia separării", adică credința că omul real este personalitate distinctă întrucât o caracteristică a „spiritului inferior"

este aceea de a se agăța de importanța și propria-i propășire, deosebită de trebuințele și interesele celorlalte spirite. Este aici sediul prejudecății și orgoliului, și cum cei mai mulți dintre noi petrec cea mai mare parte din viață la acest nivel de conștiință, este extrem de dificil să-l birui. Să începem prin a privi acest aspect al spiritului drept vatră a Urii, Dorinței și Iluziei, cele „Trei Patimi"[3] ale învățăturii lui Buddha, care ard în fiecare spirit și care îl reține pe om de la iluminare. Ura descrisă aici înseamnă orice antipatie față de gândire, orice sentiment de separare de celelalte forme de viață; dorința include ambiția și toate formele de râvnire, iar prin iluzie se înțelege puzderia de lanțuri ale ignoranței care ne determină să facem răul din cauză că nu știm ce este binele. Supraveghează apariția și perindarea gândurilor prin spirit. Apoi observă distincția dintre gândirea *despre* un subiect și fuziunea conștiinței cuiva cu acesta, în așa fel încât să fie înțeles, ca să spunem așa, din interior; prima este un semn al spiritului inferior, iar cealaltă este semnul spiritului mai intuitiv sau superior. Caută să distrugi egotismul inerent spiritului inferior prin folosirea mai puțin a pronumelui „eu". În loc de a spune „eu am un gând nobil sau un gând vrăjmaș", spune *„un gând nobil sau vrăjmaș îmi trece prin minte"*. Nu este decât un mic pas spre o nouă atitudine privind posesiile[4], fie ele bunuri și averi, fie cunoștințe și idei. Înțelege că tu ești posesorul lor și că nu ele te posedă pe tine. Este cunoscută acea descriere amuzantă făcută de un soț care asistă la cumpărarea unei pălării de către soția sa: *„Ele au privit una la cealaltă câtăva vreme, dorința ei și pălăria, iar apoi pălăria a cumpărat-o pe ea"*. Puțină reflecție clară va face înțeles faptul că nu *eu* posed un costum de haine sau un automobil și că încă și mai puțin posed idei. Acestea nu sunt decât accesorii ale personalității mele și, deși în posesia mea, trebuie privite în aceeași lumină ca și corpul meu, ca materiale de uz rațional și cumpătat, întru realizarea sarcinii perene a iluminării Eului și a lumii.

Dacă fiecare din aceste trei diviziuni ale meditației asupra organelor este întrucâtva stăpânită, fă uz de toate trei, în sensul unei deliberate ridicări a nivelului de conștiință de la instrumentele inferioare la cele superioare, mai pure. Mai întâi poți utiliza analogia ridicării prin mijlocirea organelor la un nivel superior sau analogia

retragerii în interior, către centrul ființei, prin cercurile concentrice ale organelor, sau mișcarea înainte, prin seria de tărâmuri ale materiei, spre țelul îndepărtat al conștiinței universale. Dar orice analogie s-ar utiliza, vine o vreme când vehiculele obișnuite ale autoexprimării sunt transcendate, iar învățăcelul poposește în pragul unei lumi necunoscute. Totuși aici, în fața sa, se află Realitatea, deși încă în tot mai fine văluri sau vehicule de materie, iar el trebuie să aibă curajul celui care năzuiește la iluminare. În ultimele stadii de meditație asupra spiritului se va face descoperirea că „gândurile sunt cu adevărat lucruri" și se va învăța mânuirea conceptelor așa cum zidarul mânuiește blocuri de piatră cizelate, zidind cu ele o tot mai nobilă casă a înțelepciunii; dar va veni timpul când conceptele vor fi transcendate, iar învățăcelul, cu o credință generată de convingere, face un salt în beznă, spre a intra pentru prima dată în sfera conștiinței, în care cunoscătorul și cunoscutul, meditatorul și subiectul meditației sale fuzionează, formând un tot unitar. Meditația asupra organelor este destinată să producă în cel mai scurt timp posibil această stare de spirit, în care limitele de spațiu și timp nu mai apar, iar spiritul este echilibrat, cum s-ar zice, într-o mare de lumină. De aici valoarea practicării acestui exercițiu la începutul tentativelor de meditație și de aici obișnuința de a începe fiecare meditație cu o rapidă traversare a organelor, în scopul de a rupe orice legătură cu lumea exterioară cât mai grabnic posibil. Dintr-o astfel de poziție de echilibru spiritual putem apoi orienta proiectorul intuiției asupra oricărui subiect ales ca sarcină imediată (*as the task in hand*).

Meditație asupra lucrurilor așa cum sunt ele

Budismul este o religie a cunoașterii, scopul ei fiind Iluminarea. Dar înainte de a putea cunoaște trebuie să vrei să cunoști, iar cei despre care se poate spune cu adevărat lucrul acesta sunt realmente puțini. Mulți au tendința să studieze înțelepciunea spirituală deoarece intuiția le spune că este calea adevărului, dar, când sunt confruntați cu aceasta, dau înapoi înfricoșați. Uneori cauza este lipsa voinței de a abandona viața egoistă și indolentă care constituie

principala lor existență; alții, mai activi pe plan mental, înțeleg că suflul adevărului va face prăpăd în edificiul clădit din credințe de mâna a doua și prejudecată, în care spiritul lor zace confortabil încătușat și, temându-se ca nu cumva acesta să cadă în ruină, nu au curajul sau energia să-l reconstruiască. Totuși, nici un om nu vede fața adevărului până când nu *dorește* să vadă această față *„cu întreaga vrere a sufletului său"*. Caută adevărul, fie că acesta ți se pare plăcut sau neplăcut, dar nu extinde cu forța asupra altora înțelegerea la care ai ajuns cu privire la adevăr.

Regula de aur în practicarea acestei meditații este să înveți să cercetezi lucrurile și ideile în mod impersonal, fără referință la efectul lor asupra ta sau asupra relației cu tine însuți. Cine poate analiza imparțial o chestiune care îl privește în mod direct, de exemplu, propriile sale merite sau ale copiilor vecinilor săi, și cine poate să-și descrie cu exactitate casa, soția, venitul sau viitoarele sale proiecte, fără a se referi la ceea ce speră ca ele să fie, fără a gândi cum s-ar cuveni să fie sau cum ar dori să fie? Examinează și contemplă lucrurile așa cum sunt ele, și ia în considerare propria ta relație cu ele, dacă există vreuna, în mod detașat. Apoi încearcă să extinzi această atitudine la examinarea ta și a tuturor acțiunilor tale, în același mod impersonal, imparțial.

Acest exercițiu implică îndepărtarea a o serie de ochelari de cal mentali, care îi fac pe majoritatea oamenilor să nu vadă decât ceea ce vor să vadă. În primul rând, ajungem să examinăm orice obiect, fie starea afacerilor, fie alegerea unei diete, cu o mulțime de prejudecăți impuse nouă de mediu și educație, ca și de vederile presei și ale amicilor. „Care sunt faptele?" ar trebui să fie eterna noastră întrebare, căci atunci când acestea sunt stabilite cu exactitate avem timp destul să vedem ce este de făcut cu ele, dacă e cazul.

În al doilea rând, mult prea adesea suntem orbiți de forma exterioară. Ne displace un om din cauza culorii pielii sale, sau un automobil din cauza culorii vopselei. Judecăm favorabil o carte pentru că este bine tipărită sau acceptăm un prieten pentru că are o casă de vacanță la țară. Totuși, acestea nu sunt funcții esențiale ale lucrurilor, ci doar accidente de formă. Învață, așadar, să judeci un obiect după proprietățile și funcțiile lui esențiale, nu după forma exterioară, întrucât același obiect poate apărea la zece oameni diferiți în zece feluri diferite.

Un al treilea tip de obstacol în calea precizării viziunii mentale este numele și eticheta prin care un lucru este cunoscut, deși „un trandafir, oricum s-ar numi, miroase la fel de plăcut", iar o pălărie este o pălărie pentru toți cei care îi dau o sută de nume diferite în o sută de limbi diferite. Știm că este o virtute să numești spadă o spadă, cu toate că foarte adesea ne imaginăm altceva când se vorbește de o unealtă agricolă. Această dificultate[6] este încă și mai sesizabilă în lumea gândirii. Unele doctrine sunt atât de vechi încât trebuie să fi generat o mie de nume diferite în decursul istoriei, dar mulți încă își imaginează că adevărul în cadrul acestora variază o dată cu numele. Doctrina *karma*, de exemplu, este sau nu adevărată, dar nu este nici mai mult nici mai puțin adevărată pentru că o găsim în Scripturile pali, Noul Testament sau în Daily Mail. Mulți învățăcei se comportă la fel față de acele nuanțate corpuri de gândire pe care le numim religii. În cazul în care un om împărtășește anumite vederi și se străduiește să trăiască în concordanță cu acestea, ce importanță are dacă el își spune budist, teosof sau teoretician transcendental? Dimpotrivă, faptul că o doctrină este etichetată drept budism sau drept oricare alt „-ism" nu o va face mai mult sau mai puțin adevărată.

În concluzie, cercetează toate lucrurile în lumina legii schimbării. Ceea ce a putut fi adevărat în 1900 nu este în mod necesar adevărat astăzi, deoarece până acum nu suntem capabili să luăm contact cu adevărul absolut, iar adevărul pe care izbutim să-l găsim este doar relativ[7]. Este un truism afirmația că ceea ce este adevărat pentru mine azi poate să nu fie adevărat pentru mine mâine, iar ceea ce este adevărat pentru mine azi poate să nu fie adevărat pentru tine. Dar o masă, vei spune, este întotdeauna o masă. Afirmație departe de a fi adevărată, căci azi ea poate fi tăiată în bucăți și prefăcută într-un gard, iar într-o mie de ani poate fi pietrificată de apă într-o stâncă sau poate putrezi într-un strat de cernoziom. Numai legile Universului dăinuie și Viața, a cărei evoluție ele o dirijează și o ajută să se exprime.

Se poate argumenta că principiile enunțate mai sus cu greu pot constitui un obiect de meditație. Fapt este că o dată ce ele sunt înțelese pot fi aplicate oricărui obiect, cu cât mai personal, cu atât mai bine. Fumezi cu pipa. Ce faci? Inhalezi fumul de frunze moarte

care ard. Obiectezi la această descriere, spunând că fumatul este un obicei inofensiv? Aceasta este o cu totul altă chestiune; fapt este că inhalezi fum de frunze moarte care ard. Dacă dorești s-o faci, fă-o cu orice preț, dar cunoaște ceea ce faci, chiar dacă adevărul a ceea ce faci pare mai puțin plăcut. Trăim atât de mult într-un paradis al imbecililor, încât e bine să ne trezim oriunde și oricând e posibil. Cultivă realismul nemilos, punându-ți neîncetat întrebări și căutând neîncetat răspunsuri. „Ce?"-ul tuturor fenomenelor. Într-un stadiu ulterior vom lua în considerare întrebarea „de ce?".

Unii găsesc în acest exercițiu un prețios ajutor pentru controlul dorinței sexuale. Întocmai cum imaginația este aceea care înflăcărează adolescența, aceeași imaginație poate fi utilizată pentru a controla patima. Analizează la tine însuți, în mod sincer și în cel mai mic detaliu, natura procesului implicat, comparându-l cu împerecherea la animale și meditează asupra bolii și suferinței care năpădește lumea prin manifestările sale necontrolate. Apoi, după ce aspectele anatomice, biologice și aspectele mai puțin plăcute ale subiectului au fost franc și deplin privite drept în față, ia în considerare gătelile țipătoare ale romanței, pe care ingeniozitatea și raționamentul incorect al desfrânaților le-au adăugat procesului pur biologic al reproducerii fizice. Dacă dorința rămâne totuși, ea nefiind ucisă de rațiune, hotărăște dacă o vei satisface sau nu, dar decide în lumina realității crude; și se poate prea bine ca, în cazul invocării capacității imaginative ca auxiliar și nu ca o piedică, dorința, care este slujnica imaginației, să fie supusă.

Să nu socotim că această confruntare cu faptele, în măsura în care simțurile noastre cele mai imperfecte pot sesiza faptele, este incompatibilă cu cultul frumosului. Sunetul produs de un muzician la vioară nu este mai puțin frumos pentru că este produs de scârțâitul părului din coada de cal pe intestinele de pisică. Frumosul se află în spiritul ascultătorului și este generat de ritm, ton și caracterul sunetului scos de artist din instrumentul său. Frumusețea muzicii este astfel neafectată de natura instrumentului care o produce. În același fel, corpul omenesc nu este mai puțin frumos deoarece este compus din elemente umile. Elementele nu sunt nici frumoase și nici urâte, aceste calități fiind reacțiile spiritului observatorului. Învață, așadar, să-ți formezi propriile reacții la

frumosul exprimat de lucruri exterioare și refuză să fii șablon de idei convenționale. Cărbunele, de exemplu, după orice etalon, este un material frumos, totuși nu găsim o piesă de cărbune, grațios modelat, printre alte bibelouri expuse pe scrinul din salon.

Această meditație asupra lucrurilor așa cum sunt ele poate fi extinsă în mod nelimitat, întrucât budismul se bazează pe o examinare neînfricată și imparțială a fenomenelor vieții. De la exemplele personale să trecem la analiza ingredientelor vieții cotidiene, iar de aici la evenimentele curente de importanță mondială. Să începem apoi să luăm în considerare cauzele, notând cât de înclinat este omul să-și limiteze eforturile la atenuarea efectelor. Războiul, de exemplu, este rezultatul urii care, la rândul ei, este generată de invidie și suspiciune, de cupiditate și teamă. Descoperind cauzele în actele naționale, cât și în cele personale, învață să privești viitorul ca pe un câmp de efecte și cauze active în prezent, spre a avea astfel o largă perspectivă în timp, marcată de prudență. Prin această ridicare a conștiinței deasupra considerentelor personale, în planul cauzelor, putem observa fluxul și refluxul mișcărilor naționale și internaționale și ciclurile evoluției naturii și omului și astfel, printr-o capacitate mereu în creștere de înțelegere a naturii lucrurilor așa cum sunt ele, ne apropiem tot mai mult de Iluminare.

Meditația asupra lipsei de patimă

Acest exercițiu decurge, în mod firesc, din ultimele stadii ale celui anterior. Exercițiul constă în concentrarea asupra valorilor mai demne de crezare decât strâmtul nostru punct de vedere obișnuit. Începe prin a arunca o privire asupra camerei în care te afli și asupra lucrurilor din ea; apoi, în imaginație, privește întreaga casă, orașul în care ea este situată, extinzându-ți apoi privirea până când poți vizualiza națiunea ca întreg. Vei observa numaidecât că, în comparație cu interesele[8] atâtor milioane de persoane, ale tale au o importanță neglijabilă, iar dacă experimentul e dus mai departe, vei ajunge în timp la punctul de vedere că însuși globul pământesc poate fi privit în mod obiectiv. Repet, examinează-ți interesele în relația lor cu lumea, apoi adaugă întregul sistem solar la viziunea ta

mentală și cufundă-te încă și mai departe în spațiu, până când creierul se dă bătut. Atunci, având în jurul tău incomensurabila maiestate a Universului, întoarce-te cu gândul la limitele camerei tale. Te mai poate acum indispune vreo circumstanță personală banală? Nu mai degrabă vei râde, iar râzând îți vei manifesta simțul umorului, care nu este nimic mai mult decât un fericit simț al proporțiilor și înțelegerea absurdității lucrurilor excesiv de disproporționate?

Adaugă dimensiunea timpului la imensitatea spațiului. Gândește-te la un om în vârstă de o sută de ani, la un castel de o mie de ani vechime, la formarea unui promontoriu pe care marea l-a fasonat într-un milion de ani, la timpul care trebuie să fi trecut de când lumina prin care vedem acum cea mai îndepărtată stea a pornit de la acea stea ca să ajungă la ochii noștri[9]. Cum vom privi impacienta care ne cuprinde, să zicem, în legătură cu timpul cerut de învățarea tehnicii meditației? Având în fața ochilor minții această paralizantă imensitate a timpului și spațiului, cum poate elementul Eului să-și îngăduie să domine câmpul vizual? Totuși, să nu ne facem din aceasta o scuză pentru neglijarea micilor îndatoriri care ne stau în față. Trebuie să învățăm să avem în mod simultan o perspectivă cu bătaie lungă și una cu bătaie scurtă, să gândim în termenii magnitudinii, fără a pierde din vedere lucrarea umilă, dar nu mai puțin importantă, care așteaptă să fie realizată. S-a spus: *„Nimic nu este infinit în afară de lucrurile finite."*[10]

Dintr-un asemenea punct de vedere detașat și impersonal, putem începe să înțelegem Lanțul budist al Cauzalității ca pe o complexă interrelație cauză–efect. În exercițiul precedent am început să examinăm cauzele unor rezultate particulare. Ridicându-ne la punctul de vedere universal descris mai sus, putem înțelege mai ușor ideea de origine simultan-dependentă atât de pitoresc simbolizată în Roata budistă a Vieții, deoarece doctrina se aplică „atât sus, cât și jos", iar legile de manifestare se pot aplica deopotrivă omului sau Universului.

În concluzie, ca un corectiv la prea marea concentrare asupra calității separatoare în lipsa de patimă, încheie această meditație cu

un exercițiu de compasiune pentru toate formele de viață și dă-ți toată osteneala să te simți tu însuți parte a unei unități indivizibile.

Meditația asupra motivului

După ce ai răspuns într-o măsură oarecare la întrebarea „Ce?", învață să cultivi un la fel de neîncetat „De ce?", ținând minte că este bine să-ți atribui ceea ce este mai rău în ceea ce privește propriile-ți motive, pentru că rareori sunt ele atât de pure pe cât par, dar că este mai înțelept să atribui ceea ce este mai bun celorlalți oameni, până la proba contrarie. Firește, această meditație are în vedere un domeniu mai larg decât resorturile acțiunii umane, dar pentru cei mai mulți dintre noi importantul „de ce?" la care se caută răspuns este acela al motivației.

Începe prin a examina motivele unor acțiuni minore. Te decizi să mergi la cinematograf. De ce? Ca să-ți „odihnești" spiritul după o lungă zi de muncă, după cum singur îți explici, ori ca să eviți efortul impus de studiul serios pe care cea mai bună parte din tine dorește să-l continue? Ori pentru că fie soția, fie prietenul doresc să le fii companion și nu ai curajul să refuzi? Ori pentru că tocmai ai nevoie de un „șoc" emoțional, pe care îl capeți la filmele moderne sexy? Pe de altă parte, de ce te ridici acum de pe scaun și n-ai făcut-o mai devreme sau mai târziu; de ce iei patru mese pe zi în loc de două, când știi foarte bine că două îți sunt de ajuns; de ce îți cumperi haine noi și de ce citești cărțile pe care le citești? Există motive pentru toate acestea; descoperă-le pe cele reale. Se poate să te șocheze. Cu siguranță că vei fi surprins.

Treci la analiza motivației opiniilor tale. Așa cum pune problema Miss Coster în a sa *Yoga and Western Psychology*: *„Cât din opinia ta se bazează pe tradiția de familie, pe teama sau pe dorința de schimbare, pe prejudecata de clasă, pe frica de a nu fi păgubit, pe teama de a nu părea bizar? Dacă opiniile dumneavoastră ar fi în întregime bazate pe emoție, pe simpatii și antipatii, problema ar fi mult mai simplă. Tocmai inextricabila confuzie dintre fapt și emoție, dibăcia cu care dorința personală îți oferă motive*

perfect adecvate cu opinia împărtășită fac conflictul atât de acut, iar sinceritatea reală atât de rară și de dificil de manifestat."

Să examinăm acum finalități mai largi. Care este, de exemplu, scopul ocupațiilor obișnuite ale zilei ca atare? Ne naștem, creștem, suntem educați, ne câștigăm existența, ne căsătorim, creștem copii, îmbătrânim, ieșim la pensie și murim. Pentru ce? Întrebarea este una cu o multitudine de răspunsuri, iar învățăcei vieții interioare *(students of the inner life)* trebuie să se pregătească să-i răspundă pe deplin și cu prudență, printr-o prezentare a Căii, a finalității acesteia, a naturii și țelului final.

În concluzie, întreabă-te cinstit: „De ce meditez?" și răspunde-ți la fel de cinstit, iar dacă răspunsul e nesatisfăcător, întreabă-te din nou, din timp în timp, până când răspunsul va fi tot atât de definit și unidirecționat ca spiritul care meditează.

O extensie utilă a acestui exercițiu este investigarea motivelor în raport cu credința doctrinală. De ce crezi în *karma* și renaștere? Pentru că ai fost educat să crezi, pentru că prietenii tăi te-au făcut să crezi, împotriva propriei tale voințe, ori pentru că ți-ar plăcea ca aceste doctrine să fie adevărate și speri că sunt? Ține minte că nu există „autoritate" care să stabilească adevărul și că nu există doctrină adevărată pentru tine până când nu ai examinat-o tu însuți, până nu ai testat-o și nu ai găsit-o ca fiind adevărată, în lumina intuiției și experienței.

Meditația asupra doctrinelor particulare

Examinează, deocamdată, concepția despre Adevărul absolut. Un asemenea adevăr este, în mod evident, incognoscibil ca atare pentru spiritele finite, dar poate fi aproximat prin simbol și analogie și poate fi examinat în lumina nenumăratelor doctrine sau legi, fiecare din acestea fiind un aspect sau fațetă a întregului. Urmează că nici o doctrină nu este Absolut[11] adevărată și, de asemenea, urmează că nici o doctrină nu poate fi înțeleasă în integralitatea sa. Există în mod necesar grade de înțelegere și, dat fiind faptul că revenim cu stăruință la studierea anumitor principii fundamentale, izbutim o tot mai profundă înțelegere a semnificației și a relației lor

reciproce. Aceasta, pe de altă parte, duce la o toleranță crescândă față de diferitele metode de abordare a Adevărului și, temporar, la diferite puncte de vedere.

Există tendința generală de a admite că, deoarece o doctrină este formulată într-o manieră ușor asimilată de către intelect, ea poate fi înțeleasă. Totuși, între o astfel de asimilare intelectuală și adevărata înțelegere este loc pentru un interval de muncă intensă, autentică. Fiecare doctrină sau lege trebuie luată ca subiect de meditație și, în cadrul acesteia, analizată, examinată, comparată cu celelalte, pentru ca apoi, cum s-ar spune, să fie asimilată prin intuiție și, astfel, pentru prima dată înțeleasă. Numai după aceea devine un motor de acțiune și o forță de dezvoltare spirituală. Nu putem aplica o lege sau o doctrină în viața cotidiană atâta vreme cât o socotim o credință deșartă; numai procesul dublu de meditație profundă și de aplicație bazată pe experiență o va transforma din credință într-o trăsătură de caracter. Pentru fiecare om, de exemplu, pentru care legea *karma* este o lege a vieții tot atât de reală ca gravitația există alți zece pentru care ea este pur și simplu o teorie neproductivă. S-a și spus, de altfel, că avem cu adevărat convingerea că o doctrină este adevărată numai atunci când ne comportăm ca și cum ar fi adevărată. Până atunci nu este decât o hrană mentală nedigerată, iar ca atare nu are nici o valoare metabolică[12].

Întocmește în cele din urmă o listă a acelor legi și doctrine în care îți închipui că crezi și ia-le una câte una. Poți începe cu acelea menționate în lista celor patruzeci de subiecte de meditație prezentate în *Pali Canon*, cum sunt Buddha, Dhamma, Sangha[13]. Ce se înțelege prin acestea? Se poate să nu-ți fi pus niciodată această întrebare. Examinează, la urma urmei, cele trei Semne ale Ființei. Nu există decât trei? Sunt ele pe de-a-ntregul adevărate sau numai pe jumătate? Care este relația dintre ele? Decurg ele unul din altul, iar dacă da, care este cauza și care efectul? Treci mai departe, la cele Patru Adevăruri Nobile. Este Adevărul ultim, Nobila Cale Înoptită[14], Raja Yoga într-o altă formă? Și prin ce este favorabil misticismului? Cum stau lucrurile cu cele două doctrine îngemănate, *karma* și renașterea? Sunt ele în mod necesar pereche, iar dacă da, ce renaște? Se aplică această *karma* la animale, Arhați[15], zei? Ce sunt cele Trei Patimi care îi leagă pe oameni de cele douăsprezece spițe ale Roții Devenirii și cum putem scăpa din

această Roată? Nu sunt decât câteva din întrebările fără număr pe care cineva și le poate pune spre a se asigura că posedă atitudinea critică necesară față de orice pretinde a se instala în spirit ca credință. O dată cu apariția literaturii budiste de popularizare nu trebuie prea mare efort spre a te familiariza cu principiile sale de bază care spun că se uită mult prea ușor faptul că cunoașterea este inutilă dacă nu este înțeleasă intuitiv și inteligent aplicată. În studierea „budismului", sau a oricărui alt „-ism", pe care îl utilizezi deocamdată ca pe o aproximare a Adevărului, începe prin a examina doctrinele Theravada[16], apoi treci la acelea ale Mahayana[17], judecând, poate pentru prima dată, dacă cele din urmă descind din cele dintâi, și modul în care cele două filosofii realizează împreună o prezentare a Adevărului atât de completă pe cât spiritele noastre sunt în prezent capabile să conceapă. Sfârșește-ți meditația cu efortul de a înțelege mai profund, zi de zi, acea veritabilă bază a Dhamma, unitatea vieții. Ai reflectat până acum ce implică această unitate, sau încă este pentru tine un ideal fascinant, dar impracticabil?

Lăsându-i pe cei cu imaginație și voință să exploreze noi domenii de gândire, treci la examinarea relației dintre aceste doctrine diferite. Ce relație există, de exemplu, între *karma* și compasiune? În *The Voice of the Silence*, citim: *„Compasiunea nu este atribut. Ea este legea legilor, eterna armonie."* Altundeva citim că cheia care deschide una din porțile Căii este *Shila*, descrisă drept *„cheia armoniei în cuvânt și act, cheie care contrabalansează cauza și efectul și nu mai lasă loc acțiunii karmice"*. Nu există, oare, un adevăr atotiluminător ascuns în această sugestie de relație între compasiune, *karma* și armonie?

După o vreme, doctrinele astfel examinate prin intuiție vor înceta să mai fie formule atât de statice, revelându-se drept forțe dinamice care pot fi aplicate întru autoregenerare în același mod în care legile mecanicii sunt utilizate spre a materializa vastele noastre concepții în piatră și oțel.

Meditația asupra Eului

Într-un fel, îndemnul delfic „Cunoaște-te pe tine însuți" este esența întregii finalități a meditației, deoarece acela care se

cunoaște cu adevărat pe sine este un stăpân al Universului. Din acest punct de vedere, această meditație le include pe toate celelalte. Se va constata, însă, că evoluția spirituală are loc în spirală, iar învățăcelul se va găsi din când în când la punctul precedent al ascensiunii sale, dar la un nivel superior[18]. Studiul Eului nu are sfârșit, dar faptul că nu poate fi obținută o înțelegere finală în prezentul stadiu al meditației nu înseamnă că nu avem motive să începem cercetarea unui subiect al cărui secret final va fi descoperit doar în pragul Nirvanei.

Într-un fel, această meditație este o extensie a aceleia asupra „lucrurilor așa cum sunt ele", întrucât cei mai mulți dintre noi sunt orbi cu privire la ei înșiși și chiar cu privire la faptul că Eul pe care îl cunoaștem este o iluzie, o colecție de atribute schimbătoare și imperfectă. Infatuarea, care este fiica dorinței și a autoînșelării, construiește un Eu iluzoriu, un balon de egotism autoumflat, care trebuie distrus cu primul prilej, căci numai dacă bășica este spartă, iar Eul, oricât de umilit, este văzut drept ceea ce este, poate fi pusă temelia acelei încrederi în sine care este cununa budismului. Este mai bine să clădești pe o mică temelie de rocă tare decât pe o infrastructură[19] din material spongios și putred. În consecință, fii prudent și tot atât de neîndurător în autoanaliza ta cum este cel mai puțin binevoitor prieten al tău.

Există două moduri de a medita asupra Eului și, mai devreme sau mai târziu, învățăcelul trebuie să recunoască faptul că ele sunt complementare. Un mod este acela de a distruge non-Eul, iar celălalt este acela de a cultiva Eul. Cel dintâi este în mare parte prezentat în capitolul „Zidirea caracterului" și este metoda utilizată de *Theravada*[20] sau budismul sudic (*Southern Buddhism*). Lozinca sa este un ecou al brahmanului *„Neti, neti"*, adică: „Nu așa, nu așa, acesta nu este Eul". Este doctrina *anatta*[21] sau non-*atta, atta (atman)* fiind termenul brahman care înseamnă Eu[22].

Celălalt mod, complementar, este comun mai multor școli de gândire, atât orientale, cât și occidentale, fiind apanajul tuturor misticilor. El constă în focalizarea atenției asupra Idealului, cu relativa excludere a orice altceva, procedând la progresiva ridicare a conștiinței la niveluri tot mai spirituale, până când individualul este contopit cu idealul.

Această metodă își găsește suprema expresie în cel de-al șaselea capitol din *Bhagavad-Gita*, unde celui care o practică i se spune: *„When he hath abandoned every desire that ariseth from the imagination, and subdued with the mind the senses and organs which impel to action in every direction, being possessed of patience he by degrees finds rest; und having fixed his mind at rest in the true Self he should think of nothing else. To whatever object the inconstant mind goeth out he should subdue it, bring it back, and place it upon the Spirit. Supreme bliss surely cometh to the sage whose mind is thus at peace, whose passions and desires are thus subdued, who is thus in the true Self und free from sin"*[23] (trad. W.Q. Judge).

Fiecare metodă are avantajele și dezavantajele sale. Concentrarea asupra naturii iluzorii a non-Eului are avantajul, în Occident, de a ataca în mod direct cea mai mare slăbiciune a noastră, tendința separativă a gândirii occidentale, care este cauza puternicului nostru egotism. Pe de altă parte, procesul care pare să implice completa dezintegrare a personalității cuiva prezintă prea puțin interes pentru cei care, în timp ce înțeleg vag că Eul inferior nu are nici o validitate eternă, refuză totuși să creadă că la moartea sa nu lasă nimic în urmă. Dacă ar fi așa, se gândesc și la acei extremiști care iau *ad litteram* doctrina *anatta*, ultima expresie a perfecțiunii purgate de iluzie, care, „dobândindu-și libertatea, cunoaște că e liberă", care dispare, în cele din urmă, în Nirvana?

Concepția complementară, conform căreia totul este Eu, iar progresul spiritual este mișcare către reuniunea cu idealul are meritul de a da un impuls extraordinar ridicării conștiinței, dar este predispusă să-l facă orb pe învățăcel la marile limite caracteriale care îl reține de la Idealul său. Din punct de vedere logic, cele două metode sunt interșanjabile, deoarece este sau ar trebui să fie o simplă chestiune de temperament dacă cineva vorbește de atributele sau de vehiculele fiecăruia spunând „Acesta nu sunt Eu", până când Eul nu s-a eliberat de ultimul dintre ele, sau spune „Eul este Totul, iar eu sunt Eul", și transformă neîntrerupt Idealul în realitate.

Unii, bătătorind Calea de Mijloc, utilizează alternativ aceste metode, în timp ce alții își schimbă punctul de vedere asupra atingerii punctului de mijloc al scării conștiinței. Meditația asupra organelor, de exemplu, este excelentă pentru disocierea conștiinței

de vehiculele sale inferioare, dar aceasta are loc într-o mișcare de-a-ndăratelea în sus pe scară, cu spatele la Realitate. Să-i lăsăm pe cei care împărtășesc acest punct de vedere să încerce această întoarcere. Atingând punctul la care îți poți spune cu oarecare convingere „Eu nu sunt corpul meu, emoțiile mele sau mașina mea de gândit", te vei găsi într-o lume a gândirii abstracte, a ideației creatoare iluminate de intuiție. Și aici mai sunt limite de formă, deși infinit mai mici, dar chiar și aici nu Eul este acela care se află în spatele tău, tăcut. Întoarce apoi fața la acea Viață al cărei corp este Universul, acea Realitate absolută despre care cuvintele nu pot spune nimic. Lasă să cadă vălurile care îți ascund moștenirea, căci pe măsură ce ele cad conștiința ta se extinde, până când este comensurabilă cu Conștiința Universală. Numai aici este Eul pe care nici un om nu are dreptul să-l numească al său propriu, ci Eul din care fiecare unitate de existență este un aspect încă necontopit în întreg.

S-ar crede că aceste metode sunt în mod evident complementare, deși unii încă își mai imaginează că Buddha a propovăduit lucrul acesta pentru că nu există Eu statornic în cele cinci *skandhas*[24] sau constituenți ai personalității, așadar nu există Eu care să utilizeze acele vehicule[25]. Dar semnele Ființei, imperfecțiunea, variabilitatea și *anatta* sau non-Eul, se aplică la *Samsara*, lumea manifestării, în timp ce polul opus al ființei, *Nirvana*, ar etala, chiar dacă nu dincolo de toate atributele, semnele perfecțiunii, ale imutabilității și Eului. Să le permitem celor care se agață de doctrina nihilistă și deprimantă să se întoarcă la cuvintele de început din *Dhammapada*, anume că spiritul este cheia tuturor fenomenelor. Aici este pivotul în jurul căruia se rotește ființa noastră complexă. Când spiritul este cufundat în materie el nu poate să vadă lumina, dar când se ridică la niveluri superioare tinde să se apropie de locul propriu, care este starea de perfecțiune numită Nirvana, o „stingere" sau nimicire a tuturor acelor elemente care separă partea de întreg. Aspectul superior al spiritului poate fi numit, de dragul convenienței, suflet, atâta timp cât este clar înțeles faptul că nu este nicidecum nemuritor, în timp ce spiritul inferior, concret sau mașina de gândire, deși în mod necesar vehicul al conștiinței, este numit „marele ucigaș al Realului", deoarece adăpostește marea „erezie a separării", iluzia că orice unitate de viață

poate avea în mod legitim interese și scopuri antagonice față de fericirea obștească. Numai când inferiorul este purgat de iluzie și se contopește cu superiorul, acesta din urmă este liber să părăsească Samsara și, astfel, cufundându-se în Viața însăși, își află imortalitatea.

Meditația asupra analogiei

Analogia este unul din cele mai prețioase mijloace de înțelegere a vieții interioare. *Cum este sus, așa este și jos*. Omul este microcosmosul Universului. Înțelepciunea ne vorbește nu numai în solemna minunăție a apusului de soare sau în zborul păsărilor. Spiritul inferior care domină azi Occidentul își poate găsi simbolurile în lucruri mecanice și domestice. Să examinăm, ca exemplu, scările mișcătoare la metrou. Avem aici o simplă analogie a ciclului vieții și morții, alternarea de extreme pe care le numim perechi de contrarii. Fiecare scară se mișcă în mod vizibil în sus sau în jos, dar cu totul invizibil mișcarea opusă are loc exact cu aceeași viteză. Avem aici, în miniatură, „roata devenirii", purtându-și povara de vieți fără oprire, în timp ce perechea de scări, mereu urcătoare și coborâtoare, reprezintă un model mecanic al întregului domeniu la cosmogenezei.

Pe de altă parte, ambreiajul unui automobil ne oferă analogii privind reglarea și tehnica muncii și repausului, iar a observa un barcagiu pe fluviu folosind forța curenților spre a-și face treaba este o lecție de optimă manipulare a ritmurilor evenimentelor. Să examinăm, apoi, dezordinea bine rânduită dintr-o uzină modernă, fluxul sistematic al unor procese nenumărate, în aparență neconectate, dar care se desfășoară într-un scop organizat și precis. Cinematograful este plin de analogii utile acelora care fac uz de ochii minții; ne fac ele să înțelegem, pe noi cei care cunoaștem puterea nelimitată a spiritului uman, că gândurile noastre sunt „transmise" pe o lungime de undă individuală, în fiecare ceas al zilei? În florile din fereastră putem observa renașterea; în viețile noastre și ale semenilor mâna impersonală a *karma* ne dă lecții care sunt răbdător repetate, până când sunt învățate. Pe scurt, trebuie să

învățăm să moralizăm, nu cu acea onctuoasă nesinceritate a epocii victoriene, ci ca studenți la universitatea Vieții. În acest fel, putem extrage lecții din cel mai umil incident și, cum spune Shakespeare, *„găsește limbi vorbitoare în copaci, cărți în apele curgătoare, discursuri moralizatoare în stâncile de piatră și binele în orice lucru"*.

Cele patru Brahma Viharas

Cele patru *Brahma Viharas*, traduse în mod diferit drept Dispoziții Sublime sau Stări Divine (de spirit), au ajuns să ocupe o poziție atât de centrală în sfera budismului încât nu pot fi omise de pe lista subiectelor de meditație, dat fiind în special faptul că sunt incluse printre cele patruzeci de subiecte menționate în *Pali Canon*.

Cele patru meditații sunt examinate și comparate în capitolul al nouălea din *Visuddhi magga* de Buddhaghosta, dar următorul citat din *Maha-Sudassana Sutta* rezumă natura și scopul exercițiului: *„Iar el își lasă spiritul să pătrundă o pătrime a lumii cu gânduri de Iubire, cu gânduri de Compasiune, cu gânduri de simpatetică bucurie și cu gânduri de Resemnare; la fel a doua pătrime, la fel a treia, și a patra. Și în felul acesta întreaga lume, cât e de largă, sus, jos, jur-împrejur și pretutindeni, el continuă să o pătrundă cu sentimente de Iubire, Compasiune, Bucurie și Resemnare, în necuprins, liber de cea mai mică urmă de supărare sau rea-voință."* În meditația privind Iubirea, meditatorul iradiază forța sa de gândire pe un plan oarecum orizontal; Compasiunea privește în jos la lumea suferinței, pe când Bucuria privește în sus la lumea fericirii, lăsându-i Stăpânirii de sine să restabilească echilibrul perturbat de autoidentificarea cu aceste două extreme.

Iubirea

Budismul a fost descris ca o religie rece, dar este ușor de colaționat pasaje din *Pali Canon* care arată locul înalt pe care *Metta*, afecțiunea, îl deține în învățătura lui Buddha, în pofida faptului că budismul este, în esență, un mod de iluminare și nu de

misticism emoțional. De altfel, afecțiunea[26], în măsura în care este practicată de budist, este o atitudine a spiritului deliberată și susținută, distinctă de manifestarea spontană a sentimentelor. Iubirea care își are originea în centri inferiori față de spiritul creator este mult prea ușor înlocuită de ură; sau este capabilă atât de puțin de focalizare, încât ura poate exista în spirit în același moment cu iubirea. Nu la fel stau lucrurile la budistul care practică cea dintâi dintre cele patru *Brahma Viharas*. El mai întâi își inundă propria-i ființă de o iubire nemărginită, pe de o parte, cum cinicul comentator spune, pentru că tu însuți ești cel mai ușor de iubit, iar, pe de altă parte, pentru că iubirea trebuie să fie mai întâi făurită ca o calitate a spiritului meditatorului, înainte de a putea fi difuzată în mod obișnuit în lume. După ce s-a impregnat pe sine însuși cu iubire, se întoarce cu gândul la un prieten și găsește că este ușor să-i impregneze aceeași calitate. Comentatorul arată că, din varii motive, cel mai bine este ca prietenul ales să aibă același sex și să fie încă în viață. Meditatorul abordează apoi o sarcină mai dificilă, impregnarea afectivă a vreunei persoane față de care nu simte nimic, nici afecțiune, nici ostilitate, dar aceeași calitate și cantitate de afecțiune trebuie acum simțită față de aceasta, ca și în cazul prietenului. După aceea, lucru însă și mai dificil, are în vedere un dușman, unul față de care simte antipatie; chiar dacă la început este greu să o facă fără un sentiment de ipocrizie, îl înconjoară cu o afecțiune caldă și generoasă. Făcând lucrul acesta, el nu are nici un motiv ascuns, chiar dacă efectul acțiunii sale va fi să ucidă vrajba. În final, el iradiază afecțiune față de întreaga umanitate, față de toate formele de viață, față de tot ce cuprinde Universul, până când, cu un puternic efort de voință, care îl transportă departe, în *Jhanas* sau stările superioare de conștiință, se simte ca și cum ar fi însuși spiritul iubirii, iar când revine la conștiința normală continuă să radieze acea putere peste tot în jurul său. Astfel, din planul gândirii, își da mâna cu Bhakti Yogi și mistica religioasă occidentală, dintre care multe ajung la același rezultat cu ajutorul purificării emoției și dorinței.

Compasiunea

În măsura în care *Karuna*, compasiunea, este cât de cât emoție, ea este emoția budistă *prin excelență*. Nu fără temei este Buddha numit Atotcompătimitorul, precum și Atotiluminatul. Dar compasiunea nu este un simplu atribut al spiritului. La nivelurile sale superioare include atât iubirea, cât și bucuria, ba chiar și resemnarea, deoarece constă dintr-o comprehensiune a iubirii, dintr-un amestec de emoție și intelect, iluminat de intuiție. În consecință, în *The Voice of Silence* se spune: *„Compasiunea nu este atribut. Ea este LEGEA legilor — Armonia eternă, o esență universală nețărmurită, lumina Dreptății veșnice și potrivirii tuturor lucrurilor, legea iubirii fără moarte."* Pe de altă parte, într-o notă din subsolul paginii, este descrisă ca *„o lege abstractă, impersonală, a cărei natură fiind Armonia absolută este aruncată în haos de discordie, suferință și păcat"*.

Budismul a fost pe bună dreptate descris ca religia suferinței, deoarece înțelege ca nici o altă religie că suferința este o proprietate inerentă tuturor formelor de viață, oricât de orbite ar fi cele cufundate în iluzia plăcerii, în limitele proprii lumii devenirii. Este adevărat că suferința este un cuvânt prea dur ca să fie utilizat ca singurul echivalent al termenului *dukkha*[27] din *Pali Canon*, întrucât el este, desigur, doar relativ și acoperă condiții care se întind de la cea mai acută durere fizică și psihică și până la înțelegerea pur metafizică a stării de incompletitudine sau imperfecțiune, care este în mod necesar corolarul legii *anicca*[28], legea schimbării. Fiecare formă de viață este însă supusă dominației *dukkha*, iar meditatorul care iradiază compasiune e sfătuit de către comentator să înceapă cu persoane aflate în cea mai neagră mizerie, spre care fluviile de compasiune curg lesne, iar apoi să-și lărgească proiecția gândirii, incluzând forme tot mai variate și mai subtile de disonanță, discordanță și boală[29], mentală și emoțională, ca și fizică, până când, din nou, raza sa este comensurabilă cu Universul. În felul acesta el se va apropia de incomparabilul ideal specificat în *The Voice of the Silence: „Lasă Sufletul tău să-și plece urechea la orice strigăt de durere cum floarea de lotus se desface să soarbă razele soarelui dimineața. Nu lăsa neîndurătorul Soare să usuce lacrima durerii înainte ca tu însuți s-o fi șters din ochiul celui ce suferă. Ci*

lasă fiece lacrimă fierbinte să cadă în inima ta și să rămână acolo; nu o îndepărta până când durerea care a cauzat-o nu este îndepărtată."

Bucuria

Valoarea acestui exercițiu constă în efectul pe care îl are asupra invidiei și geloziei, moduri de gândire care în mod cert stânjenesc spiritul gânditorului. Spiritul care răspunde din toată inima la știrile privind succesul sau fericirea prietenului, chiar dacă acestea sunt obținute în dauna alor sale, este eliberat de invidia distructivă care, avându-și rădăcinile în egotism, este prea adesea mama urii. Esența exercițiului constă în a te bucura în contul celuilalt, fiind astfel un excelent antidot față de revendicările meschine ale Eului; de aici traducerea termenului *mudita* prin sintagma „bucurie simpatetică". Și de data aceasta începe exercițiul prin a te gândi la prietenul plin de bucurie ca urmare a unei reușite, fie materiale, fie spirituale, iar apoi lărgește-ți orizontul gândirii spre a acoperi pe oricine se bucură de ceva, fie cauza bucuriei convenabilă sau nu pentru tine.

Stăpânirea de sine[30]

Este greu de găsit în limba engleză un cuvânt care să corespundă sanscritului *upekka*. Este utilizat uneori termenul detașare, dar și lipsă de patimă (*dispassion*) și seninătate. Ideea este exprimată în stanțele din *Sutta Nipata: „O inimă neafectată de lucrurile pământești, o inimă care nu e dominată de întristare, o inimă nepătimașă, calmă, aceasta este cea mai mare binecuvântare."* Aceeași idee răsună ca un ecou în nepieritoarele rânduri ale lui Kipling: *„Dacă poți, dă față cu Triumful și Dezastrul și tratează-i pe acești doi impostori exact în același fel."* Esența exercițiului constă în ridicarea deasupra autoidentificării cu sentimentele celorlalți, care, într-o anumită măsură, este implicată în iradierile de compasiune și bucurie. Așa cum spune comentatorul: *„Caracteristica proeminentă a stăpânirii de sine este dezvoltarea unei poziții centrale față de ceilalți, funcția sa fiind aceea de a-i vedea pe ceilalți în mod imparțial, manifestarea sa fiind potolirea atât a aversiunii, cât și a lingușirii, îndatorirea sa imediată fiind aceea de*

a înțelege în ce mod fiecare aparține de continuitatea propriei sale karma." Nu trebuie, totuși, confundată cu indiferența, care este rezultatul unei închideri a spiritului la suferința și bucuria celorlalți și, în consecință, opusul clar al virtuții compasiunii. Cu cuvintele din *Bhagavad-Gita*, stăpânirea de sine este „*o neîncetată statornicie a inimii față de orice întâmplare, fie ea prielnică sau neprielnică*", stăpânire de sine care este realizată prin mișcarea conștiinței în direcția unui punct de vedere central, așa încât evenimentele sunt văzute din sursa cauzelor și nu de pe circumferința cercului unde se manifestă ca efecte. Străduiește-te să-ți infuzezi spiritul cu această calitate, apoi păstrează atitudinea corespunzătoare atât față de prieteni, cât și față de dușmani, și, în stadii graduale, față de toate formele de viață, așa încât, după ce ai trecut prin iubire, compasiune și bucurie simpatetică, să te întorci la acel echilibru interior pe care evenimentele exterioare ale vieții cotidiene ar fi incapabile să-l distrugă.

NOTE

[1] A se vedea *Glosarul* (Nota trad.)

[2] A se vedea *Glosarul* (Nota trad.)

[3] „*three fires*", în textul original. (Nota trad.)

[4] „*a new attitude towards possessions*", în textul original. (Nota trad.)

[5] „*through realm after realm of matter*", în textul original. (Nota trad.)

[6] „*blinker*", în textul original. (Nota trad.)

[7] „*only relative to ourselves*", în textul original. (Nota trad.)

[8] „*affairs*", în textul original. (Nota trad.)

[9] Incomensurabilul acestor distanțe astronomice este magistral sugerat de Eminescu. (Nota trad.)

[10] „*There is nothing infinite apart from finite things*", în textul original. (Nota trad.)

[11] „*Absolute-ly*", în textul original. (Nota trad.)

[12] „*of no value to the body corporate*", în textul original. (Nota trad.)

[13] A se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)

[14] Unii traduc „*Eightfold*" prin „*cu opt brațe*". (Nota trad.)

[15] Este vorba de sfinți „eliberați", care au atins beatitudinea Nirvanei. (Nota trad.).

[16] A se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)

[17] A se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)

[18] Această geometrie metafizică a „punctului" este însă neverosimilă: unul și același punct nu se poate situa în poziții diferite de pe verticala spiralei. (Nota trad.)

[19] „*superstructure*" (sic!), în textul original. (Nota trad.)

[20] A se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)

[21] A se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)

[22] „*Discutând teoriile de până la el* — arată Mircea Eliade —, *Badarayana avea foarte probabil drept obiectiv articularea unei doctrine proclamând* Brahman *drept cauza materială și eficientă a tot ce există, și în același timp temelie a* atman*-ilor individuali; doctrină care admitea, totuși, că eliberații continuă să existe etern ca ființe spirituale autonome.*" (*Istoria credințelor și ideilor religioase*, II. De la Gautama Buddha până la triumful creștinismului, traducere de Cezar Baltag, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1986, p. 52.)

[23] „*Când el a lepădat orice dorință născută din imaginație și a înăbușit cu spiritul simțurile și organele care incită la acțiune în orice direcție, fiind stăpânit de stăruință, încetul cu încetul își află liniștea; și fixându-și spiritul ce și-a găsit pacea în adevăratul Eu, nu se mai gândește la nimic altceva. Spre orice obiect se îndreaptă în afară intelectul inconstant, el trebuie să-l supună, să-l aducă îndărăt și să-l așeze întru Spirit. Beatitudinea supremă este cu siguranță accesibilă înțeleptului al cărui cuget dobândește astfel pacea, ale cărui patimi și dorințe sunt astfel înăbușite, care se află astfel în adevăratul Eu, eliberat de păcat.*" Textul englez este scris într-o limbă mai veche, spre a sugera „parfumul" trecutelor milenii. (Nota trad.)

[24] A se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)

[25] Ființa autentică este la budiști de fapt Neființă: orice gândire poate gândi că este negânditul și chiar negândibilul și că negânditul este tot ceea ce există în Inexistent. Fără asemenea jocuri de concepte abstracte „filosofia" nici n-ar exista într-un spațiu ce pare pe veci guvernat de teama ancestrală de moarte. Marea miză este echivalarea morții cu Imortalitatea. Numai Nimicul pare perfect, iar această perfecțiune îl atrage, dar îl și înspăimântă pe om care, vrând să se familiarizeze cu ea, aneantizează Realul palpabil, nimicindu-și senzorii prin exerciții autoasasine. Pe marginea acestui aspect al budismului, Mircea Eliade scrie: „*Demonstrându-se*

vacuitatea, adică nonrealitatea, a tot ceea ce pare să existe sau poate fi simțit, gândit sau imaginat, urmează mai multe consecințe. Prima: toate formulele celebre ale buddhismului antic, ca și redefinirile lor sistematizate de autorii Abhidharma, *se dovedesc false. Așa, de pildă, cele trei stadii ale producerii lucrurilor — «origine», «durată», «încetare» — nu există; după cum nu există* skandha, *nici elementele ireductibile* (dhatus), *nici dorința, nici cel ce dorește, nici situația celui ce dorește. Ele nu există, pentru că sunt lipsite de natură proprie.* Karman *însuși este o construcție mentală, căci nu există «act», la drept vorbind, nici «actor» [...]. A doua consecință este și mai radicală: Nagarjuna neagă distincția între «ceea ce este legat» și «ceea ce e eliberat», prin urmare între* samsara *și Nirvana [...]. În sfârșit, a treia consecință a vacuității universale întemeiază una din cele mai originale ontologii din câte cunoaște istoria spiritului. Totul e «vid», lipsit de „natură proprie"* (*op. cit.*, pp. 218–219). (Nota trad.)

[26] „*loving-kindness*", în textul original. (Nota trad.)

[27] A se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)

[28] A se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)

[29] „*dis-ease*", în textul original. (Nota trad.)

[30] „*Equanimity*", în textul original, care s-ar mai putea traduce și prin *impasibilitate*. (Nota trad.)

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6. ZIDIREA CARACTERULUI

Există tot atâtea metode de meditație câți meditatori, dar scopul final este întotdeauna același. Scopul imediat, însă, privește în general modelarea caracterului sau înălțarea conștiinței, relația dintre acestea două fiind bine exprimată de Talbot Mundy, în *Om*[1] (p.16): *„Cine vrea să înțeleagă Câmpiile trebuie să urce pe Eternele Coline, unde ochiul omului sondează Infinitul. Dar acela care ar vrea să facă uz de înțelegere trebuie să zboare la Câmpie, unde trecutul și viitorul se întâlnesc, iar oamenii au nevoie de el."*

Importanța zidirii caracterului este dată de trebuința unei fundații sănătoase pentru structura solidă a unui spirit iluminat. Căci gândirea este forță și este inutil să dobândești o putere de temut dacă este să o folosești în scopuri nefaste, nesăvârșind nimic altceva decât autodistrugere. Recentul război a prezentat un tablou de neuitat al utilizării greșite a științei de către națiuni a căror cunoaștere a depășit moralitatea; dar dacă este ușor să utilizezi în mod greșit asemenea forțe ale naturii cum sunt azi cele aflate sub controlul științei, este mult mai ușor să folosești greșit puterile spiritului dezvoltate prin meditație. De aici pericolul de a considera meditația drept un scop în sine sau, încă și mai rău, în scopul de a-ți întări doar puterea personală, în loc de a o privi doar ca pe un mijloc de a ajuta întreaga umanitate de-a lungul căii autouitării (*self-forgetfulness*). Dar dacă puterile dezvoltate în meditația inferioară sunt considerabile, forțele degajate în meditația superioară

sunt încă și mai puternice. De aici importanța atenției mereu crescânde date zidirii caracterului, spre a putea ține pasul cu puterile tot mai mari dezvoltate de spirit.

Subiectul este vast și este cu neputință să facem aici mai mult decât să sugerăm unele principii călăuzitoare spre a obține maximum de rezultate cu minimum de efort. În primul rând, este bine să înțelegem că sarcina este mai degrabă laborioasă decât dificilă. Nici un om care dispune de necesara determinare și perseverență nu poate eșua în a realiza, relativ repede, o optimizare a caracterului. Succesul este mai degrabă răsplata unui efort calm și susținut decât a unor explozii intermitente de energie, fiind un tip de activitate care poate fi și care până la urmă trebuie să fie practicată în tot cursul zilei. Învățăcelul este, prin urmare, povățuit să privească optimizarea metodică a caracterului ca pe adevărata activitate a zilei, iar lumea câștigării subzistenței și a activităților sociale ca pe o școală unde se învață acele principii de acțiune care, mai curând sau mai târziu, trebuie să devină trăsături de caracter. Nu este un exercițiu doar pentru orele de răgaz și nici nu există bărbat sau femeie care să nu-l poată practica în permanență. Timpul și spațiul limitează corpul, dar nu trebuie să limiteze spiritul. Invalidul care zace la pat pe viață, deținutul din spatele gratiilor, bărbatul care clamează că ar vrea să facă atât de multe dacă ar avea timpul și prilejul pentru aceasta, toți pot învăța să utilizeze spiritul în mod constructiv, pentru deliberata eliminare a deprinderilor de gândire și de acțiune nedorite și înlocuirea lor prin acele virtuți a căror absență sau distorsiune le etichetăm drept viciu.

Mai presus de toate, cultivă-ți vigoarea spiritului. Mai bine un spirit puternic care își risipește energia pe canale neproductive decât un spirit prea slab ca să se miște, întrucât cel dintâi va învăța, mai devreme sau mai târziu, să-și cunoască erorile și să schimbe direcția, pe când spiritul inert nu-i nici măcar în stare să devină un adept al Atotiluminătorului. Să ne reamintim povestea acelui individ total incapabil care l-a abordat pe un maestru și l-a întrebat, din inima sa ce năzuia să fie de folos: „*Maestre, ce pot eu face ca să ajut umanitatea?*" Iar maestrul, cu ochii înțelegerii, l-a privit și a spus: „*Ce* poți *tu face?*" Nu trebuie uitat că există o maximă seculară în sensul că „*Nature spews the lukewarm from her*

mouth."[2] În același sens, un vers din *Dhammapada* spune: „*Ceea ce trebuie făcut, fă cu toată tăria. Un adept lipsit de entuziasm al lui Buddha răspândește mult rău în jurul său.*" Nu numai că acea vigoare a spiritului este necesară atât pentru distrugerea răului cât și pentru dobândirea binelui, ci acea inacțiune negativă (*negative inaction*) poate fi nefastă în sine. Așa cum se spune în *The Voice of the Silence: „Inacțiunea în milostenie devine o acțiune întru păcatul de moarte.*"

În general, este mai bine să începi realizarea sarcinii autooptimizării spiritului lăsând ca deprinderile exterioare să fie schimbate la timpul cuvenit, ca rezultat inevitabil al noului mod de a gândi. Concentrează-te asupra esențialului și amintește-ți că hrana și veșmintele, de exemplu, nu sunt esențiale, fiind de mică importanță în calculul valorii spirituale.

Nu risipi timp pentru măsurarea creșterii interioare. Nu dispunem de standarde cu privire la perfecționarea spirituală, iar o astfel de deprindere conduce chiar la egotismul pe care zidirea caracterului caută să-l distrugă. Evită, de asemenea, comparațiile. Nu dispui de nici un mijloc de a spune dacă semenul tău este mai mult sau mai puțin „avansat" decât tine și numai vanitatea te împinge să te întrebi lucrul acesta. Este destul să știi că există întotdeauna forme de viață superioare nouă și forme de viață inferioare nouă. La urma urmei, cultivă simțul umorului, deoarece omul care poate să râdă de sine și chiar de propriile sale eforturi de autoperfecționare se află la adăpost de labirintul autoamăgirii, în care atât de mulți învățăcei risipesc zile atât de plicticoase și improductive.

Dana[3]

Sistemele de dezvoltare morală sunt fără număr, dar în acelea autentic budiste este o mare înțelepciune[4]. *Dana*, caritatea, *Sila*, viața morală, și *Bhavana*, dezvoltarea spiritului, rezumă progresul uman definit în Scripturile pali și este interesant de notat ordinea în care sunt dați factorii în triplul proces. Înainte de a începe *Sila*, trebuie dată atenție carității (*Dana*), căci până când învățăcelul să-și facă din spiritul său o conductă de forța spirituală, care

transmite cu râvnă tuturor celor aflați în nevoie roadele propriei sale experiențe, el, ca un vas fără vrană, va fi incapabil, întrucât e plin, să cuprindă mai mult. De aici legea proclamată în *The Voice of the Silence: „Arată «Calea» — totuși întunecată și pierdută în mulțime —, cum face luceafărul de seară pentru cei care și-au rătăcit drumul în beznă"*; și tot de aici importanta specificare de pe pagina precedentă a aceluiași manual: *„A trăi în beneficiul omenirii este primul pas. A practica cele șase slăvite virtuți este al doilea pas."* Această atitudine mentală este adevărata semnificație a caritătii, căci până când nu este trezită compasiunea adevărată, darul lipsit de substanță interioară are prea puțină valoare pentru donator și poate chiar să fie cauză de vătămare pentru primitor. Cultivă, așadar, ceea ce W.Q. Judge descrie drept *„devoțiunea spirituală care se străduiește să dea"* și experimentează astfel, în timp, ceea ce taoiștii[5] numesc *„deșertarea inimii"*, singura care conduce la acea sărăcie spirituală (*spiritual poverty*) prescrisă de orice Învățător al Căii. Numai când cineva a realizat întrucâtva această experiență predicile pe această temă ale marilor Învățători încetează de a mai fi platitudini. *„Renunță la viață, dacă vrei să trăiești"* este o afirmație a unui fapt la fel de definit ca *„Renunțând la sine, Universul se face «Eu»"*, dar trebuie început cu renunțarea, în sensul pierderii atașamentului cuiva față de lucrurile mărunte, înainte de a învăța adevărata semnificație a „Marii Renunțări". Dar o dată ce acest principiu e destul de consolidat în spirit, atitudinea față de caritatea exterioară se schimbă în mod radical. În loc de a sacrifica cu nepăsare un anumit procentaj din bunurile lumești, învățăm să privin *întreaga* noastră proprietate ca deja donată umanității, iar de aici încolo pur și simplu o avem în administrare în beneficiul ei. Banul, de exemplu, este o formă de putere și de aceea necesită o mânuire înțeleaptă și chibzuită, iar acela care are mai mult decât îi trebuie este favorizat de soartă întru o extraordinară înlesnire de a face binele. Totuși responsabilitatea este la fel de mare, iar dintre cei care gândesc să acorde ajutoare în cutare sau cutare domeniu, puțini sunt cei care realmente ar fi capabili să utilizeze puterea banului în mod înțelept și bine.

Oricine poate face un mic început, nu numai destinând cu prudență trebuințelor altora surplusul care rămâne în urma acoperirii

propriilor cheltuieli, dar silindu-se să crească acest surplus. Așa cum stă scris în Mahayana: *„De aceea să încurajăm cea mai mică dorință pe care o putem avea de a da celui care se află la nevoie."*

Sila

Sila se referă la subiectul analizat, întocmai cum *Bhavana*[6] include concentrarea și meditația. Este domeniul în care se aplică Efortul Corect, anume: *„A preveni ca un alt rău să intre în spiritul cuiva; a îndepărta răul existent acolo; a dezvolta binele existent în spiritul cuiva; a-l dobândi fără încetare."* Putem schița un sistem moral de dezvoltare axat pe străduința de a da ascultare celor cinci „precepte" budiste care condamnă omorul, furtul, excesul sexual, calomnia și intoxicația, construind în același timp virtuți pozitive, complementare, sau putem rezuma opera care este de făcut ca nimicire a celor „Trei Patimi": *dosa* (ura), *lobha* (dorința) și *moha* (iluzia). Oricare ar fi cazul, amintește-ți că aceste virtuți sunt principii morale și nu simple deprinderi fizice și că fiecare termen acoperă un mult mai larg orizont de activitate mentală decât cel implicat în mod convențional. Noul Testament spune că acela care jinduiește la o femeie a și comis adulterul cu ea, fiind un exemplu de modul în care spiritului și nu literei legii morale trebuie să i se dea ascultare.

Ascetismul

Oricare ar fi însă sistemul ales, acesta permite urmarea Căii de Mijloc. Evită extremele, chiar și aceea a autonegării, iar dacă, de dragul dobândirii unui mai mare autocontrol, îți impui o serie de practici de autonegare, ține minte că singura lor valoare stă în măsura în care fac voința capabilă de a-și controla vehiculele. Natura exercițiilor este lipsită de importanță, deși este bine să se înceapă cu acelea care nu generează o opoziție prea vehementă, spre a dobândi puterea realizării unor rezultate mai dificil de obținut. De exemplu, a renunța la micul-dejun pentru o săptămână

nu-ți aduce nici o vătămare, deși vei găsi în mintea ta o mulțime de motive excelente în favoarea abandonării unei decizii atât de inconfortabile. Mai dificile, întrucât sunt mai subtile, se dovedesc practicile care atacă o obișnuință de gândire adânc înrădăcinată. Încearcă, de exemplu, să te abții de la folosirea pronumelui „eu" timp de nu mai mult de o oră în conversația obișnuită, și vei înțelege semnificația termenului egotism. Nici simțurile nu sunt ușor de controlat, chiar dacă nu există nici o implicație morală în ceea ce le interzici să facă. Încearcă să te plimbi de-a lungul unui șir de magazine fără să-ți arunci ochii în vreo vitrină sau reține-te, în cursul unei întregi călătorii cu trenul, de a privi fața persoanei care stă în fața ta. De la asemenea exerciții elementare treci la controlul musculaturii. Cât timp poți *tu* să stai cu un braț ținut exact deasupra capului? Totuși există nenumărați oameni în India care fac lucrul acesta până când brațul se usucă. Aceasta este, desigur, adevărata extremă pe care Buddha o condamna ca nefolositoare, dar nu te poți opri să nu admiri formidabila putere de voință care poate duce la o asemenea obedientă musculară[7].

Dorința

Tot acest efort de autocontrol, însă, ar fi nenecesar spre a putea învăța să controlezi dorințele personalității, întrucât dacă aceste dorințe ar fi armonizate cu idealurile spiritului superior nu ar fi nici o nevoie ca voința să constrângă la obedientă. De aici porunca lui Buddha, citată în *Dhammapada: „Nu prin canon și jurăminte, nici prin profunzimea învățăturii, nici prin deprindere în meditație, nici prin viețuirea în sihăstrie capăt eu fericirea pe care nici un pământean n-o cunoaște vreodată. O, bhikkhu nu fi încrezător până când nu izbutești distrugerea dorinței.*" Orice învățăcel va băga de seamă că aceste dorințe sunt extrem de puternice în tinerețe și că vârsta însăși produce o anumită carență a dorințelor. Nu este însă nici un merit în a controla o dorință moartă. Tocmai în perioada în care Eul este înflăcărat de vigoare tinerească dorințele sale trebuie controlate în toată puterea lor și orientate spre scopuri superioare[8], căci numai atunci se poate ca întreaga energie a

capacităților cuiva să fie eliberată de sub tirania lucrurilor exterioare și pusă *„să asalteze meterezele Realității"*. Stai de veghe, așadar, în fața limbutei dorințe, căci a ei este vocea care vorbește prin invidie, abjecție, lubricitate, necinste și o mulțime de alte vicii care mor dacă dorința e moartă.

Eliminarea viciului

Rămâne mult discutata problemă a atitudinii corecte față de viciu, termen utilizat spre a defini acele deprinderi ale spiritului pe care ne vedem obligați să le eradicăm. În primul rând, în ceea ce privește natura răului. Știm că *„tot ceea ce suntem este rezultatul a ceea ce am gândit; se bazează pe gândurile noastre, este construit din gândurile noastre"*, iar răul nu face excepție. Așa cum se arată în *Mahatma Letters to A.P. Sinnett, „răul nu are existență* per se, *nefiind decât absența binelui și neexistând decât pentru victima sa... Răul real purcede din inteligența umană, iar originile sale rămân în întregime în omul rațional care se disociază de Natură. Singură umanitatea este adevărata sursă de rău. Răul este exagerarea binelui, originea egoismului uman"*. Dacă cele de mai sus nu sunt întru totul clare, să-l lăsăm pe învățăcel să studieze restul faimoasei Scrisori 10, din care s-au dat aceste scurte citate. Sursele răului sunt definite în Scriptura budistă ca fiind dorința, ura, amăgirea și frica. Cu alte cuvinte, incitat de aceste trăsături existente în spiritul său, un om comite acte ale căror consecințe karmice constată că nu-i sunt pe plac și pe care de aceea le etichetează drept rele, de unde urmează că spre a îndepărta răul trebuie să îndepărtăm trăsăturile vicioase.

Procesul purificării este dublu: disocierea cuiva de trăsătura indezirabilă, sau, ca să utilizăm termenul psihologic, să o obiectivizăm, iar apoi să folosim cea mai potrivită din cele trei metode alternative de care dispunem, spre a elimina răul. S-a spus că tot ceea ce considerăm că este independent de noi putem stăpâni, dar că asupra a ceea ce credem că ne aparține nu avem nici o putere. De aceea, înainte de a putea începe să îndepărtăm o trăsătură nedorită este necesar, cum s-ar zice, să facem câțiva pași îndărăt și să ne uităm la ea. Atâta timp cât un om se identifică pe sine cu ura,

de exemplu, nu-și poate controla animozitatea. Așa cum s-a arătat, este ca și cum ar încerca să se înalțe trăgându-se de cingătoare[9]. Așadar, examinează-te ca un om de știință și pune viciul ofensator pe masa de laborator. Cercetează-l, analizează-i cauza, natura și rezultatele și dă față cu faptul că îți îngădui să-ți domini spiritul. Un asemenea exercițiu, care este realmente psihanaliză autoadministrată, în marea majoritate a cazurilor pregătește calea pentru una dintre cele trei principale metode de eliminare, fiecare dintre ele având meritul că nu sporește puterea viciului prin gândirea asupra lui. Căci gândirea este putere, iar a gândi asupra unei trăsături tinde s-o întărească.

Fiecare dintre cele trei metode — evitarea, substituirea și sublimarea — este cea mai bună pentru anumite greșeli și metehne, așa încât trebuie aleasă cea mai potrivită în cazul respectiv. Nu putem, de exemplu, să sublimăm prea bine furia, măcar că iubirea o poate înlocui cu ușurință. Instinctele sexuale[10], pe de altă parte, sunt cel mai bine tratate prin procesul de sublimare, în timp ce alte tentații pot fi cu totul suprimate.

1. Prin evitare

Există oameni care luptă în mod înverșunat cu slăbiciunile lor, făcând uz de multă energie într-un război fără capăt. Ei invocă în acest sens autoritatea manualului *The Voice of the Silence: „Înăbușă-ți păcatele, amuțește-le pentru vecie, înainte de a ridica un picior ca să urci scara."* Deși este întru totul adevărat că orice viciu trebuie învins printr-o metodă sau alta, alegerea metodei fiind la latitudinea învățăcelului. Metoda evitării constă în abandonarea cu totul a cugetării asupra viciului și în păstrarea în minte a unor gânduri mai nobile, așa încât trăsătura indezirabilă, ca un foc uitat, se stinge din lipsă de combustibil. Firește, practicarea acestei metode va fi mult înlesnită dacă vei evita cu grijă acele lucruri, persoane și locuri care tind să-ți stimuleze spiritul să o apuce pe calea greșită de gândire (*into the wrong way of thought*). Omul înclinat să bea prea mult este cel mai bine să-i evite pe companionii beți, iar infatuatul este cel mai bine să stea departe de adulatori. Nu e nici o rușine în a evita în felul acesta ispita. De ce să facem ca sarcina de purificare morală să fie în mod inutil dificilă? Principiul

fundamental al *Judo*, știință japoneză a luptei corp la corp, care se bazează pe filosofia budistă, a fost descris ca victorie prin eschivă (*victory by giving way*), iar spiritul care poate învăța să evite ideea nefastă își atinge scopul cu mult mai puțin efort decât dacă luptă cu ea. Nu cădea însă în capcana de a-ți imagina că viciul poate fi biruit lăsându-l să-și urmeze calea. Ceea ce se spune despre patimă în *The Voice of the Silence* se aplică la orice formă de rău: *„Nu crede că patima poate fi vreodată nimicită dacă o satisfaci, căci aceasta este o oroare inspirată de Mara. Tocmai prin hrănirea viciului acesta se dezvoltă și devine puternic, ca viermele care se îngrașă în inima florii."*

2. Prin substituire

Înrudită îndeaproape cu metoda evitării este aceea a eliminării greșelilor, prin substituirea în spirit a însușirii opuse, ori de câte ori meteahna își înalță capul. Esența acestei metode este cuprinsă în faimoasa stanță din *Dhammapada: „Ura e curmată nu de ură, ura e curmată doar de iubire."* Să presupunem, de exemplu, că simți antipatie pentru un individ. Încearcă în mod deliberat efectul apariției în spirit a afecțiunii pure și dirijează această forță asupra lui, fie la anumite intervale de timp, fie ori de câte ori îți vine în minte figura lui. Numai experiența va dovedi rezultatele uimitoare ale unui asemenea exercițiu. În primul rând, antipatia se va reduce neîncetat, până când dispare, iar, în al doilea rând, fostul dușman va apărea treptat într-o lumină tot mai favorabilă. Prin puterea iubirii vom putea descoperi la el virtuți până atunci trecute cu vederea, iar în al treilea rând, aceeași forță va genera la el efecte similare. Toți cei care au încercat cu sinceritate acest experiment sunt de acord că este unul dintre cele mai minunate, deoarece, fiind pur spiritual, uzează de puterea gândirii, posedată de orice spirit. Amintește-ți că spiritul poate deține, în unul și același timp, doar unul din cele două forțe contrarii și că, dacă forța cea dreaptă este cea care sălășluiește de obicei aici, ea va respinge în mod automat contrariul ei. Cu timpul acest proces va deveni reflex.

Spre a antrena spiritul să exercite această prețioasă deprindere, este util să porți în buzunar, pentru a le utiliza în momentele libere, una din numeroasele cărticele în care este în prezent păstrată cu

sfințenie înțelepciunea spirituală a lumii. Iată câteva: *The Voice of the Silence, Bhagavad-Gita, The Light of Asia, Practical Occultism, Tao Te Ching, Thre Sutra of Hiu Neng* și, ultima, dar nu cea de pe urmă, *Dhammapada*. O altă metodă este de a memora unele poeme scurte în care sunt de găsit adevăruri oculte, cum este *If* de Kipling, sau unele monologuri scurte din piesele lui Shakespeare.

3. Prin sublimare

A treia metodă, care este cea mai bună pentru anumite slăbiciuni, este aceea a sublimării. Există un frumos pasaj din *Magic* de Hartman, citat în *Practical Occultism*, care o explică bine: *„Energia acumulată nu poate fi anihilată; ea trebuie transferată altor forme sau transformată în alte modalități de mișcare; ea nu poate rămâne pentru totdeauna inactivă și totuși continuă să existe. Este inutil să încercăm a rezista unei pasiuni pe care nu o putem controla. Dacă energia acumulată de aceasta nu este condusă în alte canale, ea va crește până când devine mai puternică decât voința și decât rațiunea. Ca să o controlezi, trebuie să o conduci într-un alt canal, superior. Astfel, iubirea pentru ceva vulgar poate fi schimbată prin transformarea în iubire pentru ceva superior, iar viciul poate fi transformat în virtute, dacă îi schimbăm scopul.*"

Această metodă este cea mai bună pentru a învăța să controlăm acea forță creativă pe care pe plan fizic o numim sex. Rădăcina „problemei sexuale" pare a fi eșecul de a face distincție între control și suprimare. Omul poate utiliza cel mai turbat torent montan, dar nu poate zăgăzui cel mai umil pârâu fără să prevadă un orificiu de ieșire pentru energia acestuia. Așa stau lucrurile și cu sexul, o forță creatoare pură, impersonală, la fel de naturală ca apa în albia unui râu, la fel de agitată și de înfricoșătoare ca marea. Pe plan fizic o numim sex, pe plan emoțional ea funcționează ca temperament artistic, ca entuziasm și putere afectivă, în timp ce în domeniul spiritului este acel instinct al creației, „imboldul creator" responsabil de tot ceea ce omul a creat întotdeauna, inclusiv pe el însuși. Esența sublimării constă în a alege canalul prin care va curge forța. Nu este decât o graduală retragere a forței creatoare de la nivelurile

pur fizice la cele superioare, prin exercițiul vigilenței și autocontrolului permanent.

În toate aceste metode, care nu sunt decât aspecte ale unei singure metode, alege ceea ce este cel mai potrivit pentru meteahna pe care o ai în vedere și refuză compromisul în aplicarea ei. Este de preferat să eșuezi în încercarea de a face ceea ce știi că este corect, ca apoi să-ți recunoști cu franchețe eșecul, decât să ai succes pe calea unui compromis argumentat în mod specios. La oricare dintre stadiile ascensiunii pe scara devenirii (*The ladder of becoming*) există întotdeauna lucruri categoric bune și lucruri categoric cronate. Urmează-le neabătut pe cele bune, cu orice cost pentru personalitate și orice ar gândi sau spune ignorantul. Nu este nici o rușine să eșuezi în afară de eșecul de a încerca, și este mai bine să eșuezi de o mie de ori în încercarea de a realiza un ideal clar perceput decât să ai succes într-un compromis jalnic, neonest. Așa cum scrie Tennyson[11] în al său *OE-none*[12], idealul nostru să fie:

> *„To live by law,*
> *Acting the law we live by without fear;*
> *And, because right is right, to follow right*
> *Were wisdom in the scorn of consequence."*[13]

NOTE

[1] Silabă mistică *OM* este repetată ca atare în unele exerciții yogice, în raport cu anumite stări de conștiință. (Nota trad.)

[2] Zicală intraductibilă în românește, cu sensul de „a lua apa de la moară" cuiva care se dovedește nedemn. (Nota trad.)

[3] A se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)

[4] *„there is great wisdom in that which lies at the heart of Buddhism"*, în textul original. (Nota trad.)

[5] Adepți ai *taoismului*, religie populară din China. Orice taoist aspiră să se unească, prin reflecție, contemplație și extaz, cu *Tao*, principiu al ordinii, în același timp transcendent și imanent. (Nota trad.)

[6] A se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)

[7] Se pare că exercițiile Yoga fanatice induc, în cele din urmă, tulburări psihice cu o simptomatologie de predilecție catatonic-cataleptică. În acest caz sunt admirate performanțele nebuniei. (Nota trad.)

[8] Sublimarea are, așadar, o origine străveche probabil nebănuită de S. Freud. (Nota trad.)

[9] „Metoda" Münchhausen! (Nota trad.)

[10] „*Sexual thoughts*", în textul original. (Nota trad.)

[11] Alfred Tennyson (lord), poet englez (Somersby, Lincolnshire, 1809 — Aldworth, Surrey, 1892). A fost una dintre figurile proeminente ale literaturii din epoca victoriană, considerat chiar poet național, consacrat ca atare în 1850. (Nota trad.)

[12] Titlul complet: *The Death of OEnone*. (Nota trad.)

[13] „A trăi după lege, / Întruchipând legea trăim fără teamă; / Și, deoarece dreptul e drept, a urma ceea ce este drept / este înțelepciune, indiferent de consecință." (Nota trad.)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7. CULTIVAREA EMOȚIILOR

Până acum acest manual s-a ocupat de cultivarea spiritului, utilizând termenul ca echivalent pentru intelect sau „mașina de gândit", dar întocmai după cum dezvoltarea fizică perfectă include fiecare funcție a corpului, tot așa dezvoltarea spiritului trebuie să includă fiecare funcție sau aspect al acestuia. De aici introducerea unui scurt capitol asupra emoțiilor, capitol în care luăm în considerare natura acestora, utilitatea lor, pericolele legate de ele, precum și importanța cultivării și ținerii lor sub control.

Natura emoțiilor

În spațiul de care dispunem nu este posibil să trecem în revistă descoperirile și teoriile rivale ale psihologilor moderni, dar cele ce vom spune sunt în general lucruri acceptate și pot fi verificate prin experiență. Forța vitală sau *libidoul*, energia care se exprimă în nenumărate forme mereu schimbătoare, funcționează, în măsura în care este vorba de personalitate, prin gândire și acțiune, primul termen incluzând procesele complexe de ideație, iar cel de al doilea incluzând „acțiunea mentală", ca iradiere deliberată a ideilor. Actul perfect este o idee complet manifestă, iar în perfecta uniune a gândirii și actului nu va exista nici o forță lăsată în părăsire și neutilizată. Dar cele mai multe acțiuni sunt departe de a fi perfecte

și rămâne un anumit reziduu de forță necheltuită, analoagă aburului produs de locomotivă care nu este utilizat la tracțiunea trenului. Acest reziduu de forță este numit emoție; cantitatea produsă depinde de o multitudine de factori, dar întotdeauna este proporțională cu capacitatea spiritului, care utilizează termenul spre a indica puterea motorului sau a mașinii. Dar fie că este slabă sau puternică, mare sau mică în raport cu energia produsă, emoția trebuie, într-un fel sau altul, să fie exprimată sau eliberată. Ea poate fi exprimată direct prin sistemul nervos, manifestându-se în gesticulație, în vorbire sau chiar ca violență fizică. Ea poate, pe de altă parte, să rămână invizibilă în ochii tuturor, cu excepția psihologului experimentat. Poate, de asemenea, să fie transpusă în fantezie, în acțiune imaginativă și, în sfârșit, poate fi fățiș controlată sau sublimată în forme superioare.

Se poate însă argumenta că emoția pare a fi produsul reacției senzoriale. Spectacolul cruzimii, de exemplu, poate genera mânie, iar auzul unei explozii poate stârni frică. Dar, cu excepția cazului în care în spirit este prezent, din experiența trecută, un reziduu de forță necheltuită pe care un astfel de stimul exterior îl poate trezi, nu va exista răspuns emoțional, deși același stimul poate da naștere la un raționament rapid și la o acțiune adecvată. Urmează că cu cât mai perfect dezvoltat și controlat este spiritul, cu atât mai mică va fi forța risipită în emoție.

Aceste principii fundamentale trebuie pe deplin stăpânite înainte de a începe cu folos cultivarea emoțiilor. O dată stăpânite, aceste principii pot fi aplicate de învățăcel la propriile emoții, la acelea ale semenilor sau în grupul de psihologie, dar spațiul de care dispunem nu ne permite să dezvoltăm aici aceste ramificații. Se va constata însă că emoția, ca orice alt aspect al forței vitale (*life-force*), este dual în manifestare, aspectul inferior reflectând *kama*, dorința senzorială, în timp ce emoțiile superioare reflectă capacitatea de cunoaștere spirituală, în general numită intuiție. Principiile enunțate mai sus, împreună cu metodele de educație care urmează, se aplică în special la emoțiile inferioare, deoarece cele superioare sunt considerate drept reflectări ale unor forțe spirituale care au o poziție mult superioară mașinii de gândit.

Această clasificare a conținuturilor ființei complexe poate avea valoare în procesul de autodezvoltare, dar nu trebuie uitat că nu există decât o singură forță vitală și că toate planurile și subplanurile ființei noastre nu sunt decât vehicule ale conștiinței, care este aspectul personal al Vieții Universale. Urmează de aici că același aspect al acestei forțe vitale unice se poate manifesta la diferite niveluri, întocmai cum un singur aspect al forței cosmice, electricitatea — de exemplu — poate să apară în mai multe forme. Așadar, emoțiile superioare pot fi privite fie ca emoții, fie ca însușiri ce țin de un nivel superior al conștiinței. Bucuria, de exemplu, distinctă de efemera plăcere, își are sursa în experiența spirituală și aparține, ca să folosim o analogie științifică, mai degrabă de lumină decât de căldură. Ea poate fi privită ca o formă de iluminare spirituală, în care spiritul, pentru o clipă fugară, întrezărește fericirea adevăratei iluminări. Același lucru se aplică la compasiune și la formele superioare de iubire. De aici importanța practicării celor patru *Brahma Viharas*, fie că acestea sunt privite ca emoții sublimate, fie drept însușiri mentale iluminate de intuiție.

Pericolele emoțiilor

Din cele precedente vedem că emoția este o risipă de energie, prin faptul că nu produce nici un fel de rezultate utile. Este, totuși, mai mult decât o simplă risipă de putere, deoarece induce spiritul în eroare făcându-l s-o accepte ca intuiție, uzează corpul fizic înainte de vreme și întunecă lumina rațiunii.

Emoția este legată, pe de o parte, cu instinctul, iar, pe de altă parte, cu intuiția, fiind necesară o experiență considerabilă spre a putea face discriminarea între amândouă. Se spune adesea că femeile au mai multă intuiție decât bărbații. Ele sunt în mod cert mai emotive, iar de aici, pe cât se spune, contactul mai lesnicios cu intuiția, dar mult din ceea ce se pretinde a fi vocea intuiției este doar iscusita voce a dorinței.Testul usturător pentru toate aceste licăriri de credință irațională este acela datorat lui Buddha, singura „autoritate" autentică. Concordă cunoașterea astfel dobândită cu experiența anterioară, cu cunoașterea deja dovedită a fi adevărată?

Dacă da, poate fi acceptată ca provizoriu adevărată; dacă nu, este bine să fim precauți înainte de a acționa conform unui impuls care se arată contrar rațiunii și experienței din trecut. În cele de mai sus constă valoarea mai incomodei abordări conform intuiției, prin intermediul intelectului, deoarece adevărul bazat pe raționamentul riguros trebuie mai devreme sau mai târziu să fie ratificat de lumina intuiției, în timp ce simțirea neîntemeiată pe asemenea raționament *poate* fi adevărată, dar poate, după cum s-a și arătat, să fie simpla voce a dorinței deghizate

Dar chiar dacă afectivitatea nu se ridică la nivelul percepției intuitive, ea poate alimenta forța instinctuală sau entuziasmul propășirii către ideal. Așa cum spune Evelyn Underhill în *The Life of the Spirit and the Life of To-day*: *„Funcția afectivității este să sporească energia ideii. Tipul de credință rece, judicioasă nu va poseda niciodată puterea transformatoare de viață a unei credințe mai înflăcărate, deși poate mai puțin raționale.*" Lucrul acesta este adevărat în cazul în care întreaga atenție se concentrează asupra termenului credință. Numai în cazul în care credința devine convingere voința propulsează ideea, iar gândirea este exprimată în mod armonios în acțiune. În spiritul pe deplin dezvoltat, gândirea și afectivitatea sunt în așa măsură împletite cu acțiunea încât în uniunea lor nu există fisură. Entuziasmul este, în acest sens, o calitate a spiritului, iar în măsura în care se manifestă ca emoție este o risipă de energie.

Dar emoția prezintă și pericole mai mari, întrucât ea extenuează peste măsură corpul și întunecă mintea. De aici declarația categorică făcută de maestrul K.H. elevului său A.P. Sinnett, în termeni care la început par să militeze împotriva compasiunii, dar care de fapt justifică excelenta descriere a adevăratei compasiuni ca *„Legea Legilor, eterna armonie"*: *„Pasiunile, afecțiunile nu au a fi tolerate de acela care caută să CUNOASCĂ, deoarece ele «uzează corpul material cu propria lor putere secretă, iar acela care vrea să-și atingă obiectivul* trebuie să fie rece». *Ba chiar el trebuie să nu dorească prea serios sau prea pasionat ceea ce dorește; de altfel, adevărata dorință va preveni posibilitatea îndeplinirii sale, în cazul cel mai bun o întârzie și o trage îndărăt.*" Este aici un aspect în privința căruia multe atacuri au fost lansate la adresa budismului:

că ar fi „rece". În sensul că el cunoaște primejdiile emoției, acuzația este îndreptățită; dar în ce religie sau doctrină este de găsit o mai nobilă expresie a veritabilei compasiuni decât aceea emanată din esența budismului? Există aici o atât de mare forță, precum și iubire spirituală și compasiune mult deasupra emoțiilor echivalente, și care funcționează mai degrabă prin intermediul aspectelor superioare ale spiritului. Cultivarea deliberată a unor atari calități face inutile echivalentele lor emoționale și astfel reduce la minimum puterea lor de a întuneca spiritul. Așa cum spune Miss Tillyard în *Spiritual Exercises: „Starea de spirit recomandată budistului nu este una de entuziasm religios, ci este una de bunăvoință demnă față de semenii săi, și de seninătate interioară și detașare. Aspirantul este cu grijă avertizat să nu se tulbure cu vreo emoție, oricât de deosebită...*" Emoția, tinzând la ceea ce este personal, stânjenește examinarea rece, nepătimașă a legilor și principiilor care conduc la iluminare. Gândirea pură este întotdeauna impersonală, pe când emoția, care este legată de dorință și, deci, inevitabil personală, introduce factori care întunecă rezultatul și face judecata la rece mult mai dificilă.

Se poate însă argumenta că atât arta cât și misticismul își au originea în emoții. Este această presupunere banală adevărată? Arta este o exprimare a frumuseții impersonale prin intermediul unui agent personal, și se va găsi că marea artă, din orice țară și din orice epocă, este cât se poate de impersonală. Frumosul este aparența exterioară a armoniei cosmice, iar arta este o încercare a ființei umane de a interpreta frumosul într-o altă formă. Urmează că măsura geniului artistic este măsura în care valorile eterne sunt expuse în fața simțurilor, fie că agentul utilizat este poezia sau olăritul, muzica sau coregrafia[1]. Într-o astfel de zugrăvire a calităților eterne intruziunea a ceea ce este personal este permisă doar în măsura în care elementul personal e comun întregii umanități, iar în această măsură este impersonal. Unde, așadar, într-o astfel de zugrăvire, este loc pentru emoție, fie în spiritul artistului, fie în acela al spectatorului? Adevărat, artistul trebuie să fie hipersensibil, dar simțurile ar trebui să fie avanposturile spiritului, în timp ce marea artă trezește în spectator o capacitate mult superioară

emoțiilor, aceea prin care spiritul are în mod direct percepția legilor armoniei cosmice, pe care artistul a zugrăvit-o cu succes.

În ceea ce privește misticul, dacă se argumentează că el caută și găsește iluminarea prin intermediul emoției, răspunsul este triplu: întâi, că majoritatea marilor artiști și-au construit devoțiunea lor puternică pe temelia unui intelect nobil; în al doilea rând, că lumina călăuzitoare a adevăratului mistic este o intuiție care mai degrabă este întunecată decât să fie făcută mai strălucitoare de către afectivitatea excesivă; iar, în al treilea rând, că emoția, dacă poate fi numită așa, prin care cei mai mari mistici s-au făcut extrem de remarcați, este o profundă seninătate a spiritului, generată de viziunea adevăratelor valori și de nemărginita unitate a vieții (*life's immeasurable unity*).

Această seninătate îl face capabil pe învățăcel să se ridice deasupra forțelor potrivnice ale atracției și repulsiei și să devină indiferent atât față de durerea morală, cât și față de cea fizică. Emoțiile, ca și spiritul, trebuie educate să reflecte Idealul, iar lucrul acesta este imposibil atâta vreme cât ele reacționează sub impulsul dorinței la orice toană și moft ale personalității. Numai când vor fi educate să nu mai răspundă la stimuli exteriori vor înceta ele să fie sursă de confuzie pentru spirit, căci emoțiile, așa cum am și arătat, fac imposibilă claritatea gândirii.

Cultivarea emoțiilor

Poate să pară bizar să vorbim de cultivarea unei forțe descrise ca un produs secundar nenecesar al gândirii. Dar nu trebuie niciodată uitat că forța e una, cu toate că se manifestă în nenumărate forme și că, în afară de cei mai avansați, marea majoritate a învățăceilor generează în permanență emoție, așa încât nu poate fi decât corect ca o asemenea forță să fie utilizată sau sublimată în forme superioare. Pe măsură ce dezvoltarea spiritului se desfășoară pe treptele superioare de meditație, din ce în ce mai puțină forță va fi risipită în emoție. Între timp, forța vitală care se manifestă în acest fel să o utilizăm în scopuri spirituale.

Cultivarea emoțiilor este analoagă cu aceea a spiritului, așa încât multe din considerațiile făcute anterior se aplică și în acest caz. Este de notat, de exemplu, că atât gândirea cât și afectivitatea reacționează pe vehicule fizice. Occidentul începe încetul cu încetul să observe efectul gândirii și emoției asupra sănătății fizice și modul în care supărarea, de exemplu, reacționează prin intermediul sistemului nervos asupra digestiei, secreției glandulare și altor funcții ale corpului. Într-adevăr, s-a demonstrat că cea mai mare parte din extenuarea fizică este de origine emoțională. Uzura reală a țesutului fizic cauzată de truda zilnică într-un birou ministerial nu este mai mare decât aceea cauzată de o partidă de tenis, deși una poate determina extenuarea din tensiunea nervoasă determinată de neliniște, frică, anxietate și alte emoții, pe când cealaltă va relaxa realmente o asemenea tensiune și, în consecință, nu va produce oboseală. Repet, tehnica de cultivare a emoțiilor este practic aceeași, începând cu disocierea și analiza și continuând cu substituirea sau sublimarea, spre a îndepărta însușirea indezirabilă.

Mai presus de toate, învață să nu reprimi emoția. Emoția este forță, totuși generată, și, în pofida acestui fapt, economisește fiecare picătură de forță produsă în fiecare moment al zilei. Asemenea forță ascultă de legea care se aplică la orice formă de energie care, dacă este reprimată, ca un curent zăgăzuit, găsește într-un fel oarecare o ieșire. De aici „complexul" psihologiei moderne care adesea zace ascuns în spatele calmului flegmatic al temperamentului anglo-saxon. Multe „epuizări nervoase" constituie opera finală a unui asemenea nod din subconștient și toți cei care au studiat patologia fricii, de exemplu, cunosc devastatoarea reacție a acesteia atât asupra corpului, cât și asupra spiritului.

În meditația asupra organelor, învățăcelul a învățat să spună cu oarecare convingere *„Eu nu sunt emoțiile mele"*; aceeași tehnică trebuie utilizată în cazul fiecăreia dintre ele. Fie frică sau ură, gelozie sau dorință sexuală, nici o emoție nu poate fi substituită sau sublimată până când nu este disociată de meditator. După cum s-a arătat, nu putem îndepărta de noi ceea ce credem că face parte din noi, în timp ce a examina o emoție în mod obiectiv înseamnă a-i elimina puterea de a domina spiritul.

Când însușirea indezirabilă a fost pusă, prin procesul de disociere, pe masa de disecție, analizează-i natura și, dacă e cu putință, cauza psihologică. Ca un auxiliar în asemenea analiză, notează modul în care orice emoție poate fi grupată în categoria uneia din cele două forțe principale, Iubirea sau Ura, utilizând acești termeni spre a reprezenta forțele ostile ale atracției și repulsiei, care mențin Universul în echilibru. Căci aceste forțe gemene sunt complementare și manifeste, pe orice plan, într-o formă duală. În fizică, ele pot fi văzute, de exemplu, în legile astronomiei, dinamicii și electricității, pe când în inginerie apar ca tensiune și destindere. Chiar gravitația, poate cea mai cunoscută forță naturală, este doar jumătate dintr-un întreg dublu[2], căci dacă nu ar exista o forță de respingere la fel de mare ca gravitația și care să acționeze în opoziție cu aceasta Universul ar fi tras în centrul său și ar dispărea. În sfera emoției aceste principii se manifestă ca iubire și ură, în timp ce în sfera gândirii aceleași forțe gemene pot fi utilizate pentru zidirea caracterului. S-a spus că legile magnetismului, care guvernează interacțiunea acestor două forțe fundamentale, ne dau, dacă sunt cu adevărat înțelese, cheia funcționării Universului, iar cei care susțin că iubirea este principiul călăuzitor al vieții trebuie să înțeleagă că iubirea, ca orice alt principiu, ar fi lipsită de semnificație fără opusul ei.

Am făcut deja referire la analogia între mișcarea unor scări rulante și cosmogeneză. Evoluția implică o involuție anterioară, iar cele două procese operează unul lângă altul. Pe când omul se află pe arcul ascendent, urmează că pentru el un set de forțe este bun, iar altul rău. Astfel, în timp ce egoismul este legea materiei, aflată pe arcul descendent, altruismul este legea spiritului. În același fel, iubirea este bună, iar ura este rea, iar în acest sens iubirea este, desigur, legea existenței noastre. Urmează că, mai devreme sau mai târziu, trebuie nu numai să încetăm a urî, ci trebuie să ucidem în noi înșiși capacitatea de a urî.

Înainte de toate, folosește puterea de substituire spre a îndepărta cea mai inhibitoare dintre toate emoțiile, frica, nu numai față de indivizi, ci și față de situațiile și evenimentele prezente sau viitoare. Curajul este, într-adevăr, calitatea prin excelență esențială cerută de dezvoltarea spiritului, deoarece el este puterea care conduce orice

pelerin dezgustat înainte în necunoscut. Frica pune lanțuri la picioarele inițiativei și, așa după cum spun cei cu viziune psihică[3], se ține ca o pâclă deasă în jurul inimii și spiritului, inhibând orice acțiune. Dar viața este devenire, iar viața spirituală cu atât mai mult este devenire. Nici un om nu-și poate comanda succesul, dar orice om îl poate dobândi, cheia aflându-se în cuvântul Încearcă. Cine cunoaște limitele puterilor sale înainte de a le testa pe de-a-ntregul?

Acele emoții care nu se lasă ușor înlocuite de forțe complementare pot fi sublimate în forme superioare. Iubirea însăși se poate manifesta în mai multe moduri, de la pofta trupească animală, trecând prin afecțiunea terestră, la o forță atât de sublimată încât numai legea unității o face manifestă. Văzută din acest unghi, nu este decât un alt nume pentru dorință care, în schimb, este forța directoare a voinței, deoarece *„în spatele voinței stă dorința"*. Totuși această dorință poate fi înălțată de la lăcomia egoistă la voința altruistă de a-și oferi serviciile și la acea forță atât de impersonală care este puterea motrice a spiritualității. Nici iubirea, nici dorința și nici un sentiment înrudit nu pot fi vreodată ștanțate, încât nici nu avem de ce ne strădui să le ucidem. Mai degrabă să fie în mod deliberat înălțate în ceea ce privește obiectivul lor, până când cel ce iubește și cel iubit, cel ce dorește și obiectul dorinței se contopesc în unitate. Numai într-un asemenea proces va începe vocea personalității să strige nebăgată în seamă, iar izvoarele acțiunii vor începe să curgă automotivate din interior.

NOTE

[1] *„the movements of the human form"*, în textul original. (Nota trad.)
[2] *„half of a two-fold whole"*, în textul original. (Nota trad.)
[3] *„psychic vision"*, în textul original. (Nota trad.)

INTERLUDIU

Legile sănătății

Spiritul cel mai sublim nu poate funcționa prin intermediul unui instrument deteriorat, tot așa cum un excelent violonist nu-și poate manifesta pe deplin geniul cântând la o vioară prăpădită. De unde concluzia că organismul fizic, ca instrument necesar al spiritului, trebuie să fie și să se păstreze în bună stare. Dar, ca să controlăm corpul, trebuie să-i cunoaștem legile, iar o scurtă studiere a fiziologiei și anatomiei este cât se poate de utilă pentru îngrijirea convenabilă a corpului. Omul de rând nu numai că este ignorant în ceea ce privește funcționarea propriului spirit, dar este de asemenea ignorant în privința mecanismului propriei sale mașini fizice. O cunoaștere elementară în acest sens este tot pe atât de interesantă pe cât este de ușor de dobândit. De altfel, o cunoaștere cât de cât a anatomiei și fiziologiei va procura o abundență de material de meditație, legile care aparțin corpului fiind reflectări ale legilor Universului, care funcționează pe orice plan.

Cunoașterea astfel obținută va face clar faptul că buna funcționare a corpului depinde în principal de condiția bună a structurii sale și de puritatea sângelui. În primul rând, structura trebuie să fie robustă, întrucât multe necazuri și boli sunt cauzate de o mică deplasare a vreunei porțiuni din structura osoasă, de obicei coloana vertebrală. Orice osteopatolog competent va diagnostica și trata asemenea deplasare, prin aceasta dând mână liberă naturii să îndepărteze tulburările cauzate de stricăciunea structurală.

BOSTON UNIVERSITY LIBRARY

Admițând că structura în întregul ei funcționează cum trebuie și admițând absența oricărei maladii organice, sănătatea va depinde în principal de puritatea sângelui. Sângele acoperă nevoile de oxigen și de anumite substanțe chimice. Oxigenul este luat din aer; substanțele chimice sunt conținute în hrană. Ține minte că singurul scop biologic al multelor și variatelor noastre mese este aprovizionarea corpului cu materii prime din care el își reînnoiește țesutul consumat și se menține la o temperatură constantă. Dacă mâncăm prea mult are loc o inoportună încordare a mecanismului de eliminare, iar imperfecta eliminare a deșeurilor conduce în mod inevitabil la multe tulburări, care se înșiră de la senzația de îngreunare și oboseală până la tulburări în aparență fără legătură între ele, cum sunt indigestia, reumatismul și catarul.

Prima regulă a dietei este, prin urmare, înjumătățirea cantității. Cei mai mulți dintre noi mănâncă de două ori mai mult decât este necesar. Nu trebuie să uităm niciodată că cuantumul real de substanțe chimice necesar zilnic este extrem de mic; urmează de aici că cu cât va fi mai pură forma în care ele sunt luate cu atât va fi mai mic volumul de materie inutilă trecut prin aparatul digestiv și îndepărtat sub forma de deșeuri. Drept urmare, redu mesele tale la două pe zi și părăsește masa cu simțământul că ai putea în mod confortabil să mănânci mai mult. Sunt multe de spus despre un post ocazional sau cel puțin un *fruit fast*, când nu se mănâncă decât puține fructe, nu mai mult de două ori pe zi.

A doua regulă este echilibrarea cantității, deoarece prea mult sau prea puțin din oricare substanță chimică va răsturna balanța chimică din sânge și, cu timpul, va afecta sănătatea. Cele mai multe persoane suferă de acidoză, deși extrem de puține cunoștințe și ceva osteneală vor îndepărta această bogată sursă de boală. Dacă preferi dieta vegetariană, planific-o în mod inteligent. O dietă care constă exclusiv din cereale, din vegetale prost gătite și fructe prost alese vor lipsi organismul de substanțele chimice esențiale și vor suprasolicita mecanismul digestiv. Este un fapt regretabil că un mare procentaj de vegetarieni suferă de indigestie, iar mulți dintre ei suferă în mod neobișnuit de coriză. Lucrul acesta nu este deloc fatal, cu condiția ca alegerea hranei să se facă puțin mai inteligent. Dieta ideală evită orice hrană bogată în grăsimi și condimente,

precum și conservele. Este un ideal dificil, dar puțină gândire îl va face pe învățăcelul mediu să se miște, cel puțin, în direcția lui.

A treia regulă a dietei este evitarea băuturii la mese. Dacă îți este sete, și nu din alte motive, bea între mese, deoarece băutura la masă diluează sucurile gastrice și stânjenește procesul digestiei. Evită spirtoasele și vinurile tari, deoarece alcoolul face imposibilă meditația superioară. Acele băuturi în care cantitatea de alcool într-un singur pahar este neglijabilă sunt asemănătoare cu fumatul și cu indulgența față de droguri ca acelea conținute în ceai și cafea. Dacă te poți lipsi de ele, fă-o; dacă nu, mulțumește-te pentru moment cu reducerea treptată a cantității consumate, până când pofta de ele dispare.

În sfârșit, ține minte că dieta este esențialmente personală, căci masa unui om este cu adevărat otrava altui om. Experimentează până când descoperi ceea ce este cel mai bun pentru tine, dar nu-ți lăsa obișnuințele să se instaleze. Corpul perfect antrenat poate mânca orice și la orice oră, sau poate suporta postul. Dacă ești silit să mănânci ce nu-ți place sau să te ghiftuiești, fă lucrul acesta din bună voință, iar în ziua următoare nu mânca deloc, până când natura își restabilește echilibrul. Ai grijă să nu încalci principiul religios: este mult mai bine să te acomodezi tu însuți la mediu decât să-ți superi prietenii și să devii obiect de haz pentru cei care sunt gata să judece un om după aspecte neesențiale.

Rămâne problema odihnei. Lipsa de odihnă produce surmenaj, iar surmenajul produce prin el însuși o mulțime de tulburări, ducând în cele din urmă la colapsul mașinii.

Cauzele surmenajului sunt diferite. Se poate ca organismul să fi fost folosit timp prea îndelungat, acordându-i-se somn prea puțin. Dacă nu i se acordă suficient somn, timp în care să-și repare pierderile de peste zi, în cele din urmă are loc o stricare totală a mașinii, oricât de mult timp amânată. O altă cauză a surmenajului este exercițiul prea intens. Unele națiuni au făcut un fetiș din nevoia de exercițiu și, ca un corolar, privesc dezvoltarea musculară ca pe un test de sănătate. Lucrurile nu stau deloc așa. Exercițiul, mai mult decât incidentul în viața cotidiană, este cu totul nenecesar pentru omul a cărui dietă este rațională. Dacă, însă, corpului i se dă o cantitate dublă de hrană față de cât îi este necesar pentru

înlocuirea țesutului uzat, acesta va simți trebuința unui exercițiu dur, care să-l ajute să elimine surplusul. Sunt însă multe de spus despre acele câteva exerciții simple, matinale sau de seara, în care să fie puși în mișcare acei mușchi pe care o viață sedentară îi solicită foarte rar.

Chestiunea relaxării a fost deja tratată în partea întâi a acestui manual, dar învățăcelul își amintește că, cu cât meditația avansează, are loc o mereu crescândă solicitare asupra corpului, care trebuie contrabalansată prin perioade de relaxare deliberată, atât a corpului, cât și a spiritului. În stadiile inițiale ale concentrării, această solicitare este realmente musculară, dar solicitarea din cadrul meditației superioare se va manifesta în mod mai subtil prin intermediul nervilor[1]. Învățăcelul se poate găsi el însuși realmente mai iritabil și hipersensibil. Dacă așa stau lucrurile, ceea ce de obicei se întâmplă, ține minte că tensiunea crescândă a oricărei mașini își va găsi în mod inevitabil fisurile. Acordă o atenție mai mare respirației profunde și ritmice, purificării corpului pe orice cale, în așa fel încât progresiva rafinare a instrumentului să poată ține pasul cu aceea a spiritului.

NOTE

[1] Nu există nici un fel de solicitare, oricât de măruntă, în organism (și nici în „spirit"), care să nu se facă — mai mult sau mai puțin „subtly" — „*through the nerves*"! (Nota trad.)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Partea a treia

MEDITAȚIA SUPERIOARĂ

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8. MEDITAȚIA SUPERIOARĂ

S-a spus că pe tema meditației superioare nu poate fi scris nimic folositor. Totuși cuvintele sunt doar simboluri ale ideilor, iar cele mai mari adevăruri pot fi exprimate simbolic, chiar dacă ele sunt prea importante pentru definițiile concrete atât de dragi spiritului inferior. Acest limbaj al simbolului, din care cuvintele sunt forma optimă, este comun tuturor celor care pășesc pe Cale, iar cu ajutorul lor misterele cele mai profunde ale Realității pot fi întrezărite de către toți cei care dezvoltă în ei înșiși capacitatea de a citi semnificația.

Linia despărțitoare dintre meditația inferioară și cea superioară este complet nedefinită, asemenea termeni relativi denotând stadii succesive ale unei dezvăluiri continue. Dar în viața oricărui învățăcel vine un moment în care are loc o schimbare pe cât de definită tot pe atât de indescriptibilă. Cei care încearcă s-o descrie utilizează analogia, care, deși nu poate revela adevărul, poate totuși, ca o oglindă, să-l reflecte pentru ochiul interior. Unora li se pare că centrul spiritual de gravitație se deplasează în permanență, provocând o schimbare a valorilor relative din viața interioară și cea exterioară. De acum încolo viața interioară devine Realitatea definită, iar viața lumii doar o palidă reflectare a acelei bucurii interioare. Alții se simt ca un călător care stă pe pragul unei lumi noi, necunoscute, în care limitele gândirii neprofitabile sunt deodată transcendate, iar lucrurile sunt văzute pentru prima dată așa cum sunt ele.

Altor spirite li se pare că forța vitală (*the life-force*) își schimbă direcția. Înainte curgerea ei era în afară, departe de inima lucrurilor, către aparențe; acum este în interior, către inima lucrurilor, către Realitate.

Dacă toată această analogie pare fantezistă, adu-ți aminte că vocea misticismului vorbește în propriul ei limbaj și că adevărurile vieții interioare sunt mai bine exprimate în simboluri, mit și poezie decât în neimaginativa acuratețe a termenilor de manual. Acesta din urmă poate formula mai clar propozițiile spiritului inferior; cel dintâi eliberează izvoarele ascunse ale vieții și îi face capabili pe ceilalți să întrezărească strălucirea iluminării pe care inspirata analogie o păstrează cu sfințenie. Dar prin orice analogie sau frază inspirată ar fi descrisă, această stare nou-descoperită a spiritului implică o irevocabilă schimbare. O dată ce ochiul interior s-a deschis, el nu mai poate fi niciodată închis. Iată ce scrie un poet care a avut acces la această experiență:

„The future lies unmoulded in my hands.
A Path winds out before.
There is no backward way. Behind me stands
A closed door."[1]

Noua condiție apare brusc, iar meditatorul se găsește într-o tăcere dinamică nemărginită. Este o senzație de putere latentă, de echilibru interior care poate fi comparat cu un imens volant (*flywheel*), condiție a puterii și vitezei extraordinare, care este totuși tăcută și în aparență lipsită de mișcare. Această nouă experiență este veriga conectoare dintre obișnuita funcționare a conștiinței în intelect și la fel de obișnuita folosire a intuiției. Chiar și în meditația inferioară învățăcelul începea să utilizeze în mod conștient această facultate superioară de cunoaștere directă, dar pe măsură ce nivelurile superioare ale conștiinței sunt introduse în mod deliberat, o trăire fără seamăn începe să aibă loc, dacă nu în mod obișnuit, cel puțin mai adesea și mai ușor exploatată. Intelectul construiește forme și le utilizează, dar în mod inevitabil se pomenește înconjurat de produsele propriei sale imaginații. Numai o dată cu dezvoltarea înfloritoare a *Buddhi*[2], capacitatea pe care o cunoaștem ca intuiție, simțul separării generat de formă, laolaltă cu

limitările celor două iluzii gemene, timpul și distanța, sunt încet-încet expurgate. Totuși această capacitate nu este Eul, întrucât nu este decât o verigă între intelect și Spiritul Universal care, departe de a fi suflet personal nemuritor, este la fel de impersonal ca și legile universale pe care le reprezintă. Așa cum se spune în *Lankavatara Sutra: „Inteligența tanscendentală apare atunci când spiritul-intelect își atinge limitele. Dacă este ca lucrurile să se realizeze în adevărata lor natură, procesele travaliului mental, care se bazează pe idei particularizate, discriminare și judecăți, trebuie transcendat printr-un apel la vreo facultate superioară de cunoaștere, spiritul intuitiv, care este o verigă între spiritul-intelect* (intellectual-mind) *și Spiritul Universal. În timp ce nu există un organ individualizat ca spiritul, s-a afirmat că există mult mai mult: dependența directă de Spiritul Universal. În timp ce intuiția nu furnizează informație ce poate fi analizată și discriminată, ea oferă ceea ce este mult superior: autorealizarea prin identificare."*

Această capacitate, a cărei voce este paradoxală, apare mai întâi în străfulgerările ocazionale ale *satori*[3], iluminare de moment, dar, pe măsură ce timpul trece, cantitatea și calitatea acestor momente se extinde treptat, până când a lor „lumină rece" iradiază în orice moment al zilei. Efectul este radical. Învățăcelul nu mai acționează prin alegere conștientă între două alternative, ci alege în mod corect pentru că modul de a acționa corect (*right-doing*) s-a integrat în caracter. De acum înainte alegerea este automată, deoarece învățăcelul acționează ascultând o lege interioară și cunoaște prea bine sancțiunile în caz de neascultare. Acest imbold lăuntric este acum singura „autoritate" a învățăcelului; de acum încolo nu se mai sprijină pe nici un om, pentru că a învățat să stea pe propriile-i picioare. în limbajul misticismului, el nici nu caută, nici nu pășește pe Cale, ci devine aceasta. Așa cum se spune în *The Voice of the Silence*: *„Nu poți călători pe Cale înainte de a fi devenit Calea însăși"*.

Această revoluție interioară are un efect perturbator asupra intelectului și asupra rutinei cotidiene. Probleme de mică importanță devin acum de primă importanță, iar principii socotite fundamentale se dovedesc a fi obstacole bune de înlăturat. Plăceri care altădată atrăgeau, acum se arată a fi anoste; studii și idei care

altădată păreau plicticoase, acum pretind timp. Învățăcelul descoperă că studiul care impune utilizarea intuiției eliberează realmente forța în loc s-o consume, iar meditația trezește energia somnolentă, animându-l mult mai mult decât înainte. Trebuie, însă, în mod inevitabil plătit un preț pentru un asemenea progres. Deprinderile verbale și acțiunea trebuie acum mult mai riguros controlate. O promisiune, oricât de ușuratic făcută, fie față de sine, fie față de altul, trebuie păstrată cu scrupulozitate. Fii deci prudent în legătură cu cel mai neînsemnat angajament, pe care trebuie să-l onorezi. În același fel, fiecare precept trebuie trăit la un nivel superior. Învățăcelul trebuie să trăiască, de exemplu, la un etalon cu totul superior de bună-credință, iar respectul pentru viață trebuie interpretat ca abținere de la orice gând și act care este ostil evoluției celorlalte forme de conștiință.

Renunțarea la intelect

Cea mai radicală schimbare, însă, este aceea care urmează renunțării la intelectul ca atare, pe care ani și vieți de efort le-au dezvoltat și controlat, autentică mașină de gândit prin care a fost atinsă noua stare de conștiință. Dar, să citățm încă o dată din acea clasică scriere asupra autodezvoltării, *The Voice of the Silence: „Intelectul este marele Asasin al Realului. Să-i permitem Discipolului să-l ucidă pe Asasin."* Toate ar fi bune dacă lucrul acesta ar putea fi făcut dintr-un foc. Sarcina, însă, este îndelungată și anevoioasă. Una este să înțelegi, așa cum spune Porphyry, că *„despre acea natură care este dincolo de intelect multe lucruri sunt asertate prin prisma intelectului, dar că o dată cu încetarea energiei intelectuale este mai bine contemplată decât cu ea"*, și cu totul alta este să adaptezi spiritul cuiva la starea în care zeul rațiunii este detronat în mod triumfal. Este aici pentru învățăcel o lume tot atât de perplexizantă ca și schimbarea sa interioară în ochii prietenilor. Logica și rațiunea sunt arhitecții care construiesc cocioabele sau palatele gândirii intelective; intuiția se ridică deasupra lumii formelor, într-o lume a ființei, iar constructorii formelor sunt, în consecință, lăsați în urmă. Bunul-simț nu mai este singurul criteriu

al adevărului sau falsității propoziției, deoarece spiritul superior poate înțelege că ceea ce este absurditate pentru savantul legat de gândirea intelectivă este de fapt un adevăr magnific. S-a spus cinic că paradoxul este un adevăr care stă în cap ca să atragă atenția; unele principii sunt, fără îndoială, cel mai bine exprimate în această formă irațională. Dar, așa cum vom vedea mai departe, în capitolul consacrat metodelor Zen de meditație, această eliberare de sub dominația intelectului merge mai departe decât simplul paradox, iar excentrica și hazlia inconsecvență a acelor *mondo* (întrebări și răspunsuri) poate duce la disperare mândrul spirit rațional. Cert este faptul că nici un om nu ar merge mai departe cu meditația, dacă nu ar găsi în el o capacitate superioară gândirii.

Dar, fie din acest motiv, fie din altele, să-i lăsăm pe cei care nu simt nici o chemare presantă pentru aventuri spirituale să nu citească mai departe această carte. „Doctrina Ochiului" este întotdeauna accesibilă multora, pe când „Doctrina Inimii" a fost mereu accesibilă pentru puțini. *„Dar — așa cum recomandă* The Voice of the Silence *— dacă «Doctrina Inimii» este prea dinamică pentru tine... fii prevenit din timp: mulțumește-te cu «Doctrina Ochiului». Mai speră încă. Căci dacă acea «Cale Tainică» nu este accesibilă «azi», va fi «mâine»"*, adică în viețile viitoare. Dacă este vorba să iei decizia de a merge înainte, examinează încă o dată motivul care inspiră hotărârea. Puterile îți pot veni pe parcursul călătoriei, iar viziunile Adevărului pot fi mereu mai aproape de Iluminarea Pură. Nu acestea sunt, însă, scopul tău. Nu există decât un motiv corect pentru acest pelerinaj: iluminarea întregii umanități. Numai dacă această compasiune pură este mobilul esențial al oricărui efort Calea nu este total uitată, deoarece orice dorință nu va face decât să întărească iluzia separării, iar în felul acesta amână ziua în care are loc reunirea.

Subiecte de meditație superioară

În fazele inițiale ale oricărei arte sau științe nu este numai posibil, ci aproape necesar să se stabilească o anumită succesiune

de exerciții graduale, spre a-l conduce pe discipol fără grabă la măiestria conștientă (*up to conscious mastery*). Totuși, pe măsură ce se accede la nivelurile superioare, încep să se manifeste predispozițiile și preferințele individului, devenind tot mai dificil să sugerezi și încă și mai dificil să impui o linie de progres care să convină tuturor. Ceea ce se aplică la artele și științele lumești se aplică cu atât mai mult la știința spirituală a meditației, pentru că nu există două persoane care să reporteze din viețile trecute aceleași tendințe, aceleași aptitudini și aceleași domenii de activitate opțională.

În ceea ce privește alegerea subiectului de meditație superioară, este de notat că natura acestuia este de mai mică importanță decât nivelul la care are loc analiza. Poți medita, de exemplu, asupra lui Buddha ca om, Dascăl într-ale spiritului sau principiu cosmic, deosebirea negăsindu-se în subiect, ci în spiritul meditatorului. Explicația constă în faptul că acea cale a progresului este o spirală suitoare și nu o linie dreaptă. Urmează că același circuit complet este bătut și iarăși bătut, că la fiecare mișcare de revoluție se ajunge la același punct, însă la un nivel superior. În felul acesta experiențele spirituale pot fi cel puțin parțial înțelese până și de cel mai umil învățăcel, deoarece toate fazele, de la cea mai profundă ignoranță la iluminarea pură, sunt bătătorite permanent în voiajul pe spirală, cu fiecare mișcare de revoluție bezna destrămându-se, iar iluminarea devenind tot mai superbă. Oricine face sforțarea de a medita a și părăsit lumea, a încercat toate metodele cunoscute de mântuire vicariantă, interiorizându-se, găsind iluminarea și împărțind-o cu lumea, numai spre a sucomba încă o dată, deși niciodată complet, la ispita simțurilor. Cu Marea Renunțare nu ne vom confrunta pentru prima dată la sfârșitul călătoriei, deoarece o trăim în fiecare moment al zilei. În același mod, orice etapă a Căii este în permanență călcată și recălcată, deși încetul cu încetul urcăm panta muntelui. Este adevărat că unii par a se mișca pur și simplu în cerc și că aceștia pot fi cei care, nereușind să profite de experiență, repetă erorile din trecut, întorcându-se la același punct al cercului și alunecând astfel îndărăt la poziția deținută anterior. Cei care cunosc jocul „Șerpi și scări"[4] vor constata că acesta ilustrează o lege foarte importantă.

Aplicând aceste principii, vom ajunge la concluzia că subiectele utilizate în meditația inferioară pot fi folosite din nou; dificultățile, izbânzile și ispitele din trecut dormitează până când ciclul se reia. Această lege a ciclurilor, fiind unul din principiile fundamentale ale Universului, este ea însăși subiect prețios de meditație, deoarece, cu ajutorul analogiei, îl va face pe învățăcel capabil să înțeleagă, ca niciodată până acum, legile care operează în natură și om, precum și mecanismul acelui proces de devenire prin care și natura și omul evoluează fără grabă spre identitatea lor esențială.

Să ne întoarcem, așadar, la subiectele deja supuse meditației, dar să le examinăm dintr-un punct de vedere superior. Meditația asupra organelor, de exemplu, poate fi reluată, dar disociind conștiința de principiile inferioare ale corpului, emoții și gândire, învățăcelul încercând să înalțe nivelul la care el încă mai gândește „Eu sunt eu". La fel în ceea ce privește meditația asupra „lucrurilor așa cum sunt ele". Treci de la examinarea pur și simplu intelectivă a naturii lor esențiale la viața a cărei formă exterioară sunt ele. Eul ca subiect de meditație este, desigur, inepuizabil, precum și de o importanță atât de mare încât va fi cercetat, în ceea ce privește aspectele sale superioare, într-un stadiu ulterior.

Desfacerea cătușelor formei

Meditația asupra tuturor acestor subiecte va fi foarte mult ajutată de folosirea capacității de intuiție, nou dezvoltate. După cum am și arătat, aceasta nu este atât un nou vehicul al conștiinței, cât o lumină care iluminează spiritul superior. Folosirea sa îl va ajuta pe învățăcel să învingă obișnuințele adânc înrădăcinate ale construcției formei, care este travaliul spiritului inferior. Este cât se poate de ușor să modelezi substanța plastică a gândirii în conformitate cu un ideal îmbrățișat și admirat, dar lucrul aceste distruge suplețea intrinsecă a spiritului, iar scopul meditației este să nu se conformeze subiectului ales, ci să extragă din el adevărul pe care îl conține și să manifeste acel adevăr în caracter. Pe măsură ce cadrul subiectului de meditație devine mai cuprinzător, spiritul trebuie să devină tot mai adaptabil, rezistând inerției care se

străduiește în permanență să-l țină în limitele unei forme agreabile. Vorbind despre conștiința umană de azi, Miss Geraldine Coster spune, în *Yoga and Western Psychology: „Oamenii pretind vieții să fie absolută în valori și nu le acceptă pe nepregătite. Relativitatea, totuși, ține de esența vieții. Viața este dinamică, se schimbă în mod inevitabil, iar neașteptatul și necunoscutul ne asaltează fără contenire. Datorită ignoranței, există în orice om o puternică rezistență față de viața ca viață, o incapacitate de a accepta cursul lucrurilor și de a i se adapta în mod spontan. El este rupt de viață, acceptând-o cum vine mai degrabă decât să ceară de la ea ceea ce atât psihanalistul cât și yoginul consideră a fi «psihic liber», «eliberare», ceea ce în ochii amândurora este mărgăritarul de preț ce merită orice sacrificiu spre a fi dobândit.*" La urma urmei cele mai mărețe concepte nu sunt decât formă fabricată pe plan spiritual (*mind-made form*) spre a da expresie unor adevăruri ale spiritului și, după cum orice budist știe, toate formele sunt pieritoare. Țelul nostru nu este nimic altceva decât autentica Iluminare care este sufletul formei. Așa cum stă scris în *Sutra of Hui Neng: „Esența spiritului din noi este în mod intrinsec pură; toate lucrurile, bune sau rele, sunt doar manifestările sale, iar faptele bune și faptele rele sunt doar rezultatul gândurilor bune și, respectiv, al gândurilor rele.*" Iar mai departe: *„Dacă ne eliberăm de orice atașament față de obiectele din afară, spiritul va fi liniștit. A noastră Esență a Spiritului este în mod intrinsec pură, iar cauza perturbării noastre este pur și simplu faptul că admitem să ne lăsăm purtați aiurea de circumstanțele înșeși în care ne aflăm. Acela care își menține spiritul imperturbabil, fără a ține seama de circumstanțe, deține adevărata* Samadhi."[5] Orizontul tot mai larg al viziunii spiritului oferit de dezvoltarea capacității *Buddhi*[6] dezleagă astfel legăturile care încătușează spiritul de formă și îl ajută pe învățăcel să examineze conceptele ca aspecte ale adevărului, indiferent de forma în care se întâmplă ca ele să se manifeste. Învățăcelul care practică Meditația superioară nu mai are nevoie de concepte tot mai spirituale, cu care să-și exercite puterea de gândire abstractă, ci de experiență spirituală mereu mai profundă. Conceptele sunt mijloace necesare de comunicare mentală, dar nu se

substituie trăirii personale a adevărurilor, pe care le revelează doar parțial.

Așa cum stă scris în *Lankavatara Sutra: „Atunci Mahamati l-a întrebat pe Binecuvântat: De ce ignorantul își bate capul să discearnă lucrurile, iar înțeleptul nu o face? Binecuvântatul i-a răspuns: Este pentru că ignorantul se agață de nume, semne și idei; în timp ce spiritul său se mișcă de-a lungul acestor canale, el se nutrește cu multiplicitatea obiectelor și devine captivul noțiunii de Eu-suflet și al tot ce ține de acesta; el face deosebirea între bine și rău în lumea aparențelor și se agață de ceea ce este plăcut. Toate acestea sunt un revers al ignoranței, iar karma, generată de lăcomie, mânie și neghiobie, se cumulează. Pe măsură ce acumularea de karma continuă, ignorantul devine prizonier într-o gogoașă a discriminării și de acum înainte este incapabil să se elibereze din sfera nașterii și morții.*" Până când învățăcelul poate birui această „gogoașă a discriminării" în gândire și vorbire, el nu va atinge acea autorealizare la care face referire *Sutra*, în ultimul stadiu: *„Autorealizarea este o stare de exaltare a realizării interioare care transcende orice gândire dualistă și stă deasupra sistemului spiritual, cu logica, raționamentul, teoretizarea și ilustrările sale.*" Dacă lucrul acesta pare greu de înțeles, ține minte că, mai devreme sau mai târziu, spiritul trebuie să înțeleagă că *toate* formele, inclusiv Universul însuși, sunt generate de spirit, fiind copiii Spiritului Universal. Spre a cita din nou din *Lankavatara Sutra*, Binecuvântatul, cerându-i-se să explice în ce constă eroarea unor filosofi, a răspuns: *„Eroarea constă în aceea că ei nu recunosc că lumea obiectivă răsare din spiritul însuși; depinzând însă de aceste manifestări ale spiritului ca ființă reală, ei merg mai departe, discriminându-le, cultivând dualismul a cutare sau cutare lucru, al ființei și neființei, ignorând faptul că nu există decât o Esență comună.*" Dar, în timp ce contemplăm înălțimile conștiinței până acum necucerite, este bine să ne amintim că Realul și Irealul nu sunt decât termeni ai conștiinței noastre prezente. Așa cum subliniază Dr. Jung, în comentariul său asupra *Secretului Florii de Aur*[7]: *„Evident, vălul* Mayei *nu poate fi ridicat de simpla decizie a rațiunii, ci necesită cea mai completă și anevoioasă pregătire, care constă din plata cinstită a tuturor datoriilor față de viață. Căci*

atâta vreme cât cineva este în vreun fel dominat de cupiditas[8]*, vălul nu este ridicat, iar înălțimile conștiinței, goale de conținut și eliberate de iluzie, nu sunt atinse și nici un truc sau șiretenie nu pot duce la aceasta.*"

Pentru moment, se poate începe cu încercarea de a elimina folosirea cuvintelor în meditație. Este greu să eviți obișnuința de a formula pentru tine însuți în cuvinte o experiență ce ține de un domeniu care depășește intelectul. Chiar în clipa în care cineva încearcă să redea în cuvinte, fie și numai pentru sine, o experiență spirituală autentică, sensul realității scapă, rămânând doar o palidă umbră a splendorii ei îmbrăcată în straiele ponosite ale gândirii noastre de toate zilele. Începe prin a încerca să gândești lucruri simple, fără a recurge la cuvintele prin care de obicei le descriem, iar apoi treci la idei. Disocierea gândirii de limbaj este întotdeauna dificilă, în special în cazul occidentalilor, ale căror spirite concrete sunt în general legate de etichetări, definiții și forme exterioare. Încearcă, de exemplu, atunci când meditezi asupra organelor, să înalți conștiința prin intermediul variatelor vehicule fără a-ți spune realmente „*Eu nu sunt corpul meu, emoțiile mele, spiritul meu — acestea nu sunt eu*", și, în același mod, în *Brahma Viharas*, dă frâu liber afecțiunii și celorlalte fără a utiliza acei termeni și fără a te gândi la numele lor. Acest exercițiu va ajuta spiritul să-și formeze obișnuința de a vedea lucrurile așa cum sunt în esența lor, fără referire la eticheta pe care în acel moment, întâmplător, o poartă.

NOTE

[1] „Viitorul stă nemodelat în mâinile mele. / O cale mi se deschide în față. / Nu există drum de întoarcere. În spatele meu se află / O ușă închisă." (Nota trad.)

[2] Termen prin care se desemnează inteligența/ intelectul. „*Intelectul* (buddhi) — arată Mircea Eliade —, *manifestarea cea mai subtilă a lui* prakrti, *înlesnește procesul de eliberare, servind drept treaptă preliminară revelației. De îndată ce autorevelația este realizată, inteligența, precum și toate celelalte elemente psihomentale (deci materiale), se retrag, se*

desprind de spirit pentru a se resorbi în Substanță, asemenea unei «dansatoare care pleacă după ce a îndeplinit voința Stăpânului»" (*Istoria credințelor și ideilor religioase*, II, pp. 59–60). (Nota trad.)

[3] A se vedea paragraful *Satori*, în capitolul 12. (Nota trad.)

[4] *„the game of «Snakes and Ladders»"*, în textul original. (Nota trad)

[5] Precizând că *nu* este o transă hipnotică, Mircea Eliade arată că, mai curând decât „cunoașterea", *samadhi* este o „stare", o modalitate enstatică specifică Yogăi, făcând posibilă autorevelarea Sinelui (*purusa*) (*Yoga. Nemurire și libertate*, p. 76). Într-o notă din *Istoria credințelor și ideilor religioase*, vol. II, M. Eliade arată că „sensurile termenului *samadhi* sunt: unire, totalitate, absorbire; concentrare totală a spiritului; conjuncție. Se traduce, în general, prin «concentrare»; dar în acest caz există riscul de a se confunda cu *dharana*" (p. 68). (Nota trad.)

[6] A se vedea nota 2, la prezentul capitol. (Nota trad.)

[7] Titlul original: *Kommentar zu „Das Geheimnis der goldenen Blüte"* (1929). (Nota trad.)

[8] În limba latină, în textul original = poftă, lăcomie, patimă, pasiune. (Nota trad.)

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9. ÎNĂLȚAREA CONȘTIINȚEI

Pasul următor este începerea înălțării deliberate a conștiinței. Procesul este dual: ridicarea conștiinței, în meditație, până la înălțimi până acum neatinse, precum și o înălțare corespunzătoare a nivelului obișnuit în timpul întregii perioade de veghe a zilei. Învățăcelul trebuie totodată să învețe să tragă în sus orice formă de forță vitală care până acum funcționa în principal la niveluri inferioare, exprimându-le la un punct superior al spiralei. Astfel sexul, care nu este decât o manifestare fizică a forței creatoare, trebuie ridicat de la planul fizic la centrul creator echivalent din spirit. Această „transformare a seminței în putere", cum este numită în *Secretul Florii de Aur*, este procesul prin care cei care s-au detașat de sub dominația simțurilor produc energia creatoare cerută de „trecerea curentului", adică renașterea personalului în planul impersonalului. De aici nesăbuința, căci asta este, de a risipi această forță în mod neproductiv. Citâm din nou din aceeași lucrare: *„Neghiobul irosește cel mai prețios giuvaer al corpului său în plăceri necontrolate și nu știe cum să păstreze puterea seminței sale. Când aceasta se epuizează, corpul piere. Sfântul și Înțeleptul nu au altă cale de a-și mântui viețile decât prin distrugerea patimilor și salvgardarea seminței."* Căci sămânța este sursa de putere, iar când este transmutată în forme superioare, alimentează fluxul dinamic al vieții către iluminare.

În noua condiție a conștiinței, analizează încă o dată Eul și privește cu claritate modul în care majoritatea dificultăților noastre provin din considerarea noastră ca unități separate, în timp ce *„ideea că viața noastră măruntă este o unitate separată și independentă, care luptă pentru propriile sale interese împotriva a nenumărate unități separate și independente este o iluzie dintre cele mai îngrijorătoare. Atâta vreme cât privim în felul acesta lumea și viața, buna înțelegere va sta departe, pe un pisc inaccesibil. Când simțim și cunoaștem că toate Eurile sunt o unitate, atunci pacea spiritului ne aparține, fără vreo teamă de a o pierde*" (Besant, *Thought Power*). Atâta vreme cât avem această „teamă de a o pierde", putem ști că încă ne agățăm de Marea Erezie, existența Eului separat. Numai când cătușele acestei iluzii încep să cadă va începe pelerinul să înțeleagă că în *„precedentul Eu se dezvoltă Universul-Eu"*[1].

După ce a învățat că pentru cel a cărui intuiție s-a trezit vocea paradoxului este mai clară decât orice argument rațional, învățăcelul se poate întoarce la dictonul șocant *„Eu nu sunt, deși sunt"*. Aici, în minimum de cuvinte, va fi găsită calea alternativă la autoperfecțiune: să ucizi non-Eul sau să devii Eul. Școala sudică a budismului o preferă pe cea dintâi, filosofia indiană pune accentul pe cea de a doua, în timp ce budismul Mahayana[2] le combină pe amândouă. După cum am arătat, dacă cineva spune despre Eul inferior, separator, personal „Acesta nu este eu", sau despre Eul spiritual, impersonal, Universal, „Sunt eu", este în mod cert problema fiecărui învățăcel de a decide. Dacă acel „eu" egoist, hrăpăreț este de redus prin meditație și autodisciplină în așa fel încât să nu mai opună rezistență fluxului vieții cosmice, sau dacă Eul superior, spiritual este de extins în mod progresiv, așa încât în final să fie comensurabil cu întreaga Creație, este în mod cert o problemă de opțiune și nu de argumentare. Dar mai multă lipsă de bunăvoință și de înțelegere s-a manifestat în jurul acestei perechi de contrarii decât în oricare altă doctrină, cu excepția celei privind natura Realității. În consecință, meditează încă o dată asupra acelui dicton șocant *„Eu nu sunt, deși sunt"*. Există, însă, un pericol aproape insesizabil în cultivarea Eului. Orientul cunoaște prea bine semnificația Eului ca să nu cadă în cursă, dar Occidentul, aflat până

acum în copilăria spiritului, poate rata suficienta distincție între aspectele superioare și inferioare ale ființei noastre complexe, glorificând personalitatea în loc de impersonala Forță Vitală, care nu este proprietatea nimănui, și producând astfel, în loc de un magnific altruism, un copleșitor egotism. Valoarea metodei pentru care atât de viguros pledează Școala sudică stă în sistematica negare a egoismului vehiculelor inferioare, metodă prin care, chiar dacă e unilaterală, molima egotismului este nu numai evitată, ci și cu multă ușurință îndepărtată.

Meditația asupra „terțului superior"

Soluția paradoxului Eului, însă, nu va fi niciodată găsită prin simpla luare în considerare a complementarității unor asemenea perechi de contrarii. Acest mod superficial de a proceda a condus la grave interpretări eronate ale doctrinei lui Buddha privind Calea de Mijloc. Așa cum a subliniat Dr. Barua într-o conferință privind *„Aspectul universal al budismului"* (*Maha-Bodhi Journal*, Iuly, 1934), *„când două așa-numite finalități sau adevăruri ultime intră în conflict, ca* asti *cu* nasti, *trebuie să existe în mod necesar un «al treilea»* (tertium quid) *care să le unifice în semnificație, fără a se identifica cu vreuna/vreunul. Termenul lui Buddha spre a desemna acest «terț» este* majjha (madhya), *care în terminologia de mai târziu a luat forma mai degrabă înșelătoare de* majjhima patipada, *în general tradusă prin «Calea de Mijloc»."*

Acest *tertium quid*, sau sinteză a dualității, formează vârful triunghiului, producând astfel stabilitate în afara tensiunii. El este independent, deși generat de contrariile corelative, formând cu ele o trinitate care este baza metafizică a tuturor Trinităților găsite în orice religie și filosofie și, de fapt, oriunde există o pereche de antiteze relaționale. Dar o mai perfectă înțelegere a triunghiului este realizată de analiza vârfului (*apex*) ca sursă mai degrabă decât ca sinteză a celor două corelative. Adu-ți aminte că Forța Vitală este în esență Una, deși se manifestă ca dualitate Spirit–Materie, viață–formă, lumină și întuneric, bine și rău, mascul–femelă etc., prin intermediul tuturor anitezelor derivate care formează

Universul manifestat. Dar dualitatea ca atare nu poate exista niciodată singură, deoarece există întotdeauna un al treilea factor în relația dintre ele. (Compară cel de al treilea aspect al *karma*, care este în același timp cauză, efect, și relația dintre acestea.) Această relație este pur și simplu o reflectare inferioară a unității din care izvorăsc cele două forțe opuse. În consecință, toate dualitățile sunt, în realitate, trinități, iar trinitatea nu este decât aspectul triplu al lui Unu. Așa cum stă scris în *Sutra of Hui Neng: „Budismul este cunoscut ca neavând două căi. Există căi bune și căi rele, dar întrucât natura Buddha nu este nici una, nici alta, budismul este cunoscut ca neavând două căi... Natura nondualității este natura-Buddha.*" Adaugă la acest pasaj un altul: *„Nu te îndoi că Buddha este în interiorul propriului tău spirit, în afară de care nimic nu poate exista*", iar învățăcelul intuitiv va găsi o cheie pentru natura acelui Eu care este deasupra dualității.

Trebuința de intuiție este aici imperativă. Nici un paradox al contrariilor nu poate fi vreodată rezolvat la propriul său nivel. *Trebuie* să te ridici în conștiință la un plan unde ambele corelative sunt văzute ca funcții ale unui terț. Este adevărat că cei mai mulți dintre noi nu pot totuși contacta Esența spiritului, dar, având în vedere legile spiralei și faptul că lumina intuiției luminează spiritul celui care meditează, putem cel puțin să percepem posibilitățile enorme oferite de înțelegerea acestui adevăr subtil și să învățăm cum să acționăm în mod corespunzător.

Citățm din nou din Dr. Barua: *„Interpretat în această lumină, budismul trebuie considerat un mod de viață care nu este nici un simplu compromis ezitant între cele două extreme, nici simplă evaziune premeditată. El trebuie să aibă o mișcare independentă proprie, de așa natură încât să fie capabil să-i facă pe ceilalți mobili sau dinamici.*" În același fel, spiritul învățăcelului trebuie să aibă mișcarea sa independentă proprie, prin care să rezolve fiecare paradox sau pereche de contrarii. Într-un cuvânt, Calea de Mijloc se află nu atât între cât *deasupra* extremelor. Punctul de vedere inferior devine mult prea ușor un compromis minor, în loc de acea forță motrice care să împingă înainte, acel a deveni mereu mai mult (*ever becoming more*) prin care Pelerinul neînfricat, pe măsură ce învață să devină „Calea însăși", găsește extremele restaurate într-o unitate superioară, în interiorul spiritului său avansat.

Care este, așadar, natura acestui factor sintetic pe care l-am numit „terțul superior"? Răspunsul va diferi în funcție de nivelul de conștiință. Acela care, de exemplu, include motivele egoiste și altruiste este motivul perfect, care ni se pare absență de motiv. Pe de altă parte, acela care este mai presus de bine și rău, așa cum sunt înțelese în popor, reprezintă Zeul superior care acționează mult deasupra moralității convenționale. Dar, pe măsură ce urcăm povârnișul muntelui, vom descoperi că perechile de contrarii se manifestă la nivelul superior corespunzător, deoarece ele nu sunt într-un fel decât avanposturi ale spiritului. Urmează că terțul superior se va dezvolta în mod corespunzător, până când atingem în timp o poziție în care antitezele supreme care apar ca forțe cosmice complementare nu cunosc altă sinteză superioară decât Absolutul, care le include în totalitate. Încă o dată, aplică analogia spiralei și străduiește-te să înțelegi, deoarece însușirea acestui principiu este tot atât de necesară pe cât de dificilă.

Căutarea impersonalului

Aplicând aceste principii la subiectul Eu, învățăcelul va descoperi că paradoxul Eului și non-Eului poate fi soluționat numai din punctul de vedere al terțului unificator (*unifyng third*). Această doctrină se aplică în mod cert la rezolvarea conflictelor care îi torturează pe bolnavii pe plan psihic. În comentariul său la *Secretul Florii de Aur*[3], Dr. Jung, referindu-se la conflictul dintre conștient și inconștient, spune: *„Întotdeauna am acționat cu ferma convingere că, în ultimă analiză, nu există probleme insolubile, iar experiența m-a confirmat până acum, în sensul că am văzut adesea indivizi care pur și simplu ignorau o problemă care pe alții i-a distrus. Această «ignorare» s-a revelat ea însăși, pe parcursul experienței, a fi ridicarea nivelului de conștiință. Un interes superior sau mai larg apare la orizontul persoanei, iar datorită acestei lărgiri a viziunii sale, problema insolubilă își pierde caracterul de urgență. Ea nu a fost logic rezolvată în propriii ei termeni, ci este eclipsată, în contrast cu o nouă și puternică tendință vitală. Ea nu a fost refulată și făcută inconștientă, ci pur și simplu apare într-o*

altă lumină și astfel devine ea însăși diferită." Acest punct de vedere se aplică la conflictele din spiritul conștient, între aspectele disociate ale Eului, „interesul superior și mai larg" fiind acela al unei viziuni impersonale. Iată ce ne spune *The Voice of the Silence: „Caută în Impersonal «Omul Etern», iar căutându-l, privește înăuntrul tău: tu ești Buddha.*" Este adevărat că nu putem deveni deodată impersonali, dar putem urca atât de sus pe spirală încât să ajungem la un punct la care suntem îndeajuns de deasupra conflictului ca să-i unificăm contrariile. Spre a realiza punctul de vedere impersonal, este necesar să înțelegi că adevăratul Eu, adică Eul cel mai adevărat care poți deveni nu este actorul în lumea acțiunii. *„Acela care a înțeles că toate acțiunile sale sunt săvârșite doar de natură și că Eul dinăuntru nu este actorul, înțelege cu adevărat" (Bhagavad-Gita).* Sau, în cuvintele din *Light on the Path: „Stai deoparte în bătălia ce vine, și totuși luptă să nu fi tu războinicul".* Secretul acestei atitudini este doctrina taoistă[4] *wu wei, „stând dezlegat de viață"* (*„sitting loose of life"*), cum o numește Miss Coster, o poziție de detașare în care forțele gemene de atracție și respingere sunt ținute în echilibru. Învață să obiectivezi și mai mult funcționarea vehiculelor inferioare, cunoscând că nu se poate să controlezi ceea ce încă privești ca pe o parte din tine însuți. Disociază conștiința de elementele indezirabile din spirit, în timp ce încă păstrezi sensul unității și totalității Eului. Dar trebuie să înțelegi că procesul este unul de disociere și nu de refulare. *„Discipolii cred uneori că pot grăbi atingerea țelului de a fi senini prin totala suprimare a activităților sistemului mental. Este o greșeală, deoarece chiar dacă activitățile mentale sunt suprimate, spiritul încă va funcționa, deoarece germenii energiei constitutive*[5] *încă vor rămâne în el" (Lankawatara Sutra).*

Secretul acțiunii în inacțiune și al inacțiunii în acțiune, descris pe larg în *Bhagavad-Gita*, este o echilibrare inefabilă între pozitiv și negativ, între utilizarea în exces a forței care precipită acțiunea și efectul acesteia, *karma*, și insuficientul efort personal care îl poate lăsa pe individ eșuat pe bancul de nisip, în timp ce curentul vieții trece pe alături. Suntem, pe de o parte, luptători care acționează din greu pentru eliberarea din sclavia iluziei, iar, pe de altă parte, ne pregătim să fim conducte sau sau canale prin care apele vieții pot

să treacă nezăgăzuite. Punctul central dintre aceste atitudini poate fi atins numai prin îndepărtarea viziunii egocentrice a celor care *„stau în propria lor umbră și se miră de ce e întuneric"*.

Cât privește subiectul extrem de important al Eului, se va vedea că paradoxele în care zace înmormântat adevărul, cum ar fi paradoxul *„Eu sunt, deși nu sunt"*, își vor dezvălui secretul la nivelul acelui punct de vedere superior care aduce la unitate contrariile. O dată ce această poziție impersonală este atinsă, putem învăța să urmărim ca un spectator imparțial interacțiunea forțelor naturale pe care cu naivitate ni le imaginăm a fi produsul voinței noastre.

Cele trei *gunas*

Spre a realiza acea viziune impersonală, situată deasupra perechilor de contrarii, o stare a acțiunii corecte, în care actorul este indiferent față de rezultatele acțiunii, învățăcelul este sfătuit să studieze cele trei calități ale materiei numite în filosofia indiană *gunas*, a căror interacțiune țese modelul complex al Universului manifest. Caracteristicile — *tamas, rajas, sattva* — sunt intepretate în mod variat, deoarece pot fi analizate sub mai multe aspecte. *Tamas*, cea mai modestă din trinitate, poate fi interpretată ca inerție, *rajas* fiind, în această conexiune, forță, activitate, mișcare, iar *sattva* modalitate a echilibrului sau armoniei, care le unifică pe celelalte două. Alte tălmăciri ale trinității sunt iluzia, acțiunea și iluminarea, sau ignoranța, dorința și adevărul. Tot așa, putem privi *tamas* ca situația în care nu putem face deosebire între perechile de contrarii, *rajas* ca stadiu în care supradiscriminăm și separăm, iar *sattva* ca sinteză a perechilor separate[6].

În lumina doctrinei terțului superior, putem privi *rajas* și *tamas* ca însușiri pozitive și negative în natură, iar *sattva* ca pe terțul unificator; dar, oricât de analizabile, cele trei principii formează un triunghi intercuplat, fiecare principiu fiind părtaș la celelalte și incluzând între ele orice fază de activitate. Spiritul însuși nu face excepție de la regulă și cum *gunas* sunt realmente forțele formei, permanenta lor interacțiune tinde să încătușeze conștiința de vehiculele sale inferioare, oricare ar putea fi unitatea conștiinței.

Fiecare dintre forțe se leagă în conformitate cu natura sa: *tamas* prin indiferență și trândăvie, *rajas* prin *karma*, care își are originea în acțiunea impulsionată de dorință, iar *sattva* însăși prin atașarea spiritului la plăcerea pe care o generează calitatea de *sattva*. Urmează că numai dacă învățăm să ne detașăm conștiința de vehiculele sale inferioare, adică dacă învățăm că acestea nu sunt nicidecum conștiința *noastră*, putem realiza viziunea impersonală, imparțială a Căii de Mijloc. Încă de-a lungul evoluției pe această cale are loc dezvoltarea *siddhis*[7], acele puteri supranormale pe care neghiobii caută să le dezvolte, în scopul satisfacerii dorințelor lor personale. Deoarece spiritul însuși este produsul celor trei *guna*, ființă a lumii formei, urmează de aici că un control al spiritului va pregăti calea pentru controlul altor manifestări ale însușirilor, incluzând acele forțe ale naturii cu ajutorul cărora operează *siddhis*. De aici misterioasa putere a telepatiei, clarviziunii, levitației etc., al căror secret stă în identitatea fundamentală a forței și materiei, ca și în identitatea forțelor naturii cu acelea ale spiritului.

O scurtă privire asupra funcției relative a celor trei *gunas* în anumite sfere de activitate ne va arăta că *sattva* este terțul de cumpănă, care unifică extremele. Să citățm din capitolul al 18-lea al *Bhagavad-Gita: „Află ca înțelepciunea care percepe în întreaga natură un singur principiu este al calității* sattva. *Cunoașterea care percepe principii diferite și multiple ca prezente în lume ține de* rajas, *pe când cunoașterea referitoare la un singur obiect, ca și cum acesta ar fi întregul, ține de natura a ceea ce numim* tamas".

Personalitatea, însă, este atât de legată de însușiri, încât o situație în care să guverneze *sattva* nu este ușor de dobândit, iar un nivel de conștiință în care chiar *sattva* să fie privită ca o calitate a materiei este încă și mai dificil de atins. Totuși, de pe înălțimile impersonalului, învățăcelul poate urmări senin, detașat și chiar imparțial interacțiunea calităților în propria sa personalitate, precum și în lumea manifestă înconjurătoare. Aici este câmpul de bătălie în care duc război contrariile și este cu adevărat înțelept acela care învață să săvârșească orice acțiune atât de impersonal și cu o atare indiferență față de răsplată încât conștiința sa să nu fie niciodată implicată în conflictul dualităților, ci să rămână întotdeauna în *„imperturbabilitatea Esenței Spiritului"*.

Vocea misticismului

Acei pentru care sensul individualității tuturor lucrurilor în aparență divizate este o vie și uimitoare realitate nu au nevoie de argumente de ordin intelectual care să susțină cunoașterea de către ei a unității esențiale a Eului. Deși picioarele le sunt încă pe pământ, ochii lor au văzut lumina reflectată de Iluminare, și deși viziunea se situează deasupra descrierii, în afară de simbolismul bogat colorat care le este comun, totuși ei *cunosc* ca pe o experiență spirituală adevărurile care nu pot fi niciodată înțelese cu mecanismul stânjenitor al spiritului intelectiv.

Aceasta nu înseamnă că misticul poate evita conflictul cu Eurile, ci înseamnă că metoda sa de a trata problema este fundamental diferită. Pentru el sensul totalității este de primă importanță, iar cel mai rafinat aspect al spiritului său privește exclusiv renunțarea la orice se interpune între el și Întreg, din care nu încetează niciodată să se simtă o parte. Fie că simbolismul său este focul, cum ar fi flacăra care caută absorbția în Soare, apa, cum ar fi stropul care se pierde în Marea Scânteietoare, sau iubirea, cum ar fi amorezul care tânjește după iubită, sentimentul este același și este indescriptibil. Cel mai frumos poem englez pe această temă este *Hound of Heaven* de Francis Thompson[8], iar aceeași stăruință asupra Atotprezenței Celui Iubit o găsim în poemul lui Tennyson *The Higher Pantheism: „Closer is He than breathing, and nearer than hands and feet."*[9]

Nu este, însă, nimic personal într-o asemenea relație, deoarece „Iubitul", văzut fie ca Krishna, ca Hristos sau Buddha, este același impersonal „Zeu interior", a cărui natură este acea Esență a Spiritului de deasupra tuturor deosebirilor. Acest permanent simț al unității, al totalității întregii vieți, conduce întrucâtva la o pătimașă nerăbdare și agitație, transformându-se uneori în intoleranța față de toate formele și organizările și chiar față de ideile formulate. Dar viața și forma sunt numai o altă pereche de contrarii, iar viața nu se poate manifesta fără forma sa. Este aici o capcană pentru imprudent, bine exprimată de un text chinez: *„Pentru cel care nu cunoaște nimic din budism, munții sunt munți, iar copacii sunt copaci. Pentru cel care cunoaște câte ceva din budism, munții nu*

mai sunt munți, iar copacii nu mai sunt copaci. Dar când el devine iluminat, munții sunt din nou munți, iar copacii sunt copaci." Noi toți cunoaștem primul stadiu, fiind vorba de acea experiență de fiecare zi, dar vine o vreme când toate lucrurile sunt văzute într-o formă nouă și în relații noi. Orbiți de licărirea trecătoare a ceva ce ei admit a fi Realitate, unii învățăcei vorbesc satisfăcuți de cunoașterea Eului ca Unu, despre uciderea dorințelor Eului, despre reabsorbția în Lumină. La drept vorbind, ei au atins experiența vaporoasă a *satori*[10], a iradierii efemere a Eului inferior cu lumina *Buddhi*, o trăire presupusă ca fiind autentică și pe care nimeni nu o poate uita ușor. Dar există un stadiu superior în care munții sunt din nou văzuți ca munți, copacii sunt iar copaci, iar trăirea spirituală este cunoscută ca atare. Va exista însă o deosebire, aceea că învățăcelul va ști de acum încolo că, deși incontestabil diferiți ca formă, acești copaci și munți, ca și toate celelalte lucruri manifeste, sunt diverse aspecte și expresii ale Vieții ca unitate care trebuie văzute în consecință. Un bun exemplu este compararea religiilor. Cei mai mulți învățăcei încep prin a considera că a lor este cea mai bună, ceea ce poate fi adevărat (pentru ei). Mai târziu ei studiază Înțelepciunea, față de care orice religie nu este decât o expresie parțială și, cam pripit, proclamă că toate religiile sunt una și că nu există deosebiri între ele. Dar vine vremea când încep să înțeleagă că deosebirile între religii sunt, de fapt, enorme și în felul acesta, apreciind că diferitele lor doctrine, diferite în mare măsură, sunt tot atâtea aspecte distorsionate ale unui adevăr invariabil, ei observă din nou că munții sunt munți și copacii sunt copaci.

Plinul și vidul

Cei care, într-o anumită măsură, s-au ridicat deasupra lumii numelor și formei au sufletul larg deschis spre a recepta nenumăratele aspecte ale adevărului, pe care prejudecata le-a ținut până acum ascunse. Pentru asemenea vizitatori trebuie să facem loc în „Peștera Inimii", întrucât, așa cum subliniază Mr. Cranmer-Byng în *Vision of Asia: „Toți oamenii și operele, fie ele ale oamenilor sau ale lui Dumnezeu, le înțelegem prin această capacitate de a face*

loc. Este o capacitate de dilatare și cuprindere. Dilatare prin creștere, cuprindere prin spațiu. Microcosmosul omului se apropie de macrocosmosul lui Dumnezeu prin plinul vieții și experienței, prin cunoașterea dobândită și operele realizate. Dar acest microcosmos se apropie de El și prin vid, prin puterea de a expulza orice este inutil și de prisos, prin spațiul creat în sine pentru mareea apelor vieții. Gândirea este atât fluid cât și mare. Ea se revarsă în afara noastră, în lumea vieții, și se exprimă în undele ritmului, în tumultul discordiei, în talazurile patimii, în pulsațiile râsului și, în rare momente, în adâncimile inefabile ale sentimentului. Iar viața, tălăzuind fără noi și în jurul nostru, ni se restituie pe deplin, în funcție de capacitatea noastră de a face loc și a recepta." Unii învățăcei, care au ajuns să aprecieze acest flux al vieții, deplâng sensul prisosinței noii înțelegeri care, deși sursă de bucurie, spulberă pacea spiritului lor. Ei nu înțeleg că o imposibilitate atât de lesne perturbantă nu este din substanța eternității și că nu este pierdere. Alții, mai de rând, vorbesc de senzația vidului, de o constantă creștere a golului care, la fel de constant, este reumplut. În acest caz, învățăcelul care a meditat asupra Eului va percepe procesul dual al realizării, acela de a deveni din ce în ce mai mult Eu sau din ce în ce mai puțin non-Eu, proces reflectat în spiritul său. Dacă cineva se dezvoltă în sensul plinului, care încetul cu încetul umple Universul, sau în sensul creșterii permanente a vacuumului care se contopește în Vid, rezultatul este același, și de neexprimat.

Taoiștii știu care din cele două spații contrarii este mai prețios, cum o dovedește următorul citat din Okakura, extras din *Vision of Asia: „Lao zi pretindea că numai în vacuum rezidă esențialul autentic. Realitatea spațiului, de exemplu, este de găsit în spațiul liber înscris între acoperiș și pereții ca atare. Vacuumul este omnipotent din cauză că este atotconținător. Numai în vacuum devine posibilă mișcarea. Cine poate face din el un vacuum în care să poată intra ceilalți va deveni stăpân pe toate situațiile.*" Fraza finală are o valoare psihologică profundă. Omul care poate fără ezitare să accepte fiecare circumstanță și o absoarbe în sine a jefuit-o de puterea de a-i afecta spiritul. Lucrul acesta implică un grad considerabil de altruism, precum și abilitatea de a suprima pe

loc orice reacție emoțională la plăcut sau neplăcut, ca și orice idee privind consecințele, bune sau rele, asupra propriei persoane. Întâmplarea, gravă sau banală, trebuie privită drept ceea ce este, însă imediat *acceptată*. Orice proces de gândire care intervine trebuie imediat suprimat, pentru că ridicarea unor astfel de bariere la porțile spiritului previne o intrare în vacuumul descris mai sus. Această acceptare instantanee înăbușă din naștere orice urmă de neliniște, speranță sau frică și este un pas mare pe calea controlului circumstanțelor, de acum încolo nepermițându-se apariția nici unui sentiment de dualitate între sine și circumstanțe.

La fel stau lucrurile în ceea ce privește atitudinea față de ceilalți indivizi. La întâlnirea cu un semen are loc o reacție instantanee de simpatie sau antipatie și o la fel de spontană analiză critică mentală. Încearcă să elimini această reacție și *acceptă* acest alt aspect al tău, fie utilizând tehnica mistică de a simți, anume că și el este parte a atotcuprinzătoarei totalități, sau mai rațională metodă de a-l contacta la nivelul superior de conștiință care îți este accesibil, nivel la care personalitatea exaltată[11], de unde pornește o astfel de reacție pătimașă, nu există. În orice caz, nu ridica noi bariere, ci interiorizează acea altă „scânteie a Flacării" și cunoaște-te pe tine însuți ca unul.

NOTE

[1] *„in «Forgoing self the Universe grows I»*, în textul original.

[2] A se vedea *Glosarul*. (Nota trad.)

[3] Carte scrisă în colaborare cu sinologul Richard Wilhelm și editată în 1929, în care Jung expune propria sa experiență de producere a formelor „mandale", raportând-o la sistemul chinez de dezvoltare a spiritului. (Nota trad.)

[4] A se vedea nota 5 din capitolul 6.

[5] *„habit-energy"*, în textul original. (Nota trad.)

[6] Mircea Eliade notează că substanța primordială (*prakrti*) se manifestă în trei chipuri diferite numite *gunas*: 1) *sattva* (modalitate a luminii și înțelepciunii); 2) *rajas* (modalitate a energiei motrice și a activității

mentale); 3) *tamas* (modalitate a inerției statice și a obscurității psihomentale. „*Aceste* gunas — scrie el — *au deci un dublu caracter: pe de o parte obiectiv, pentru că ele constituie fenomene ale lumii exterioare, și, pe de altă parte, subiectiv, pentru că susțin, alimentează și condiționează viața psihomentală.*" (*Istoria credințelor și ideilor religioase*, II, p. 56). (Nota trad.)

[7] Puteri miraculoase dobândite pe drumul spre Nirvana. „*Acest lucru* — scrie M. Eliade — *îi punea în față lui Buddha (ca și lui Patanjali, mai târziu) o nouă problemă. Căci, pe de o parte, «puterile» sunt câștigate, inevitabil, în cursul practicii și constituie, prin aceasta, indicații precise cu privire la progresul spiritual al ascetului: este o dovadă că acesta e pe punctul de a se «decondiționa», o dovadă că a suspendat legile naturii în angrenajul cărora era prins și strivit. Dar, pe de altă parte, «puterile» sunt periculoase în dublu sens, pentru că ele îl ispitesc pe* bhikkhu *cu o vană «stăpânire magică a lumii» și, în plus, riscă să creeze confuzie în rândul profanilor.*" (*Op. cit.*), pp. 103–104). (Nota trad.)

[8] Francis Thompson (1859–1907), poet englez, definit drept „*a talent linked to suffering*". Operele sale au fost adunate în trei volume în 1923. (Nota trad.)

[9] „*Mai nedespărțit îmi este decât respirația și mai aproape decât mâinile și picioarele.*" (Nota trad.)

[10] A se vedea paragraful respectiv, în capitolul 12. (Nota trad.)

[11] „*at which exalted level the personality*", în textul original. (Nota trad.)

BCU IAȘI / CENTRU

10. DOCTRINA ACTULUI

Practica „acceptării", ea însăși nicidecum ușoară, este înrudită cu o alta încă și mai dificilă, pe care poate că nu există cuvinte care să o descrie în mod adecvat. Cu toate acestea, recomandările care urmează, ele însele rezultat al meditației, îl pot ajuta pe învățăcelul intuitiv să sesizeze principiile implicate.

Este limpede că spiritul are două aspecte. Cel inferior, mașina de gândire concretă, reflectă intelectul superior, mai impersonal și abstract. De asemenea, trebuie să-i fie clar învățăcelului cugetător faptul că sentimentele și emoțiile sunt aspectul inferior al Eului față de spirit și că, totuși, reflectă o capacitate superioară, intuiția. Admițând aceste premise, care sunt rodul unei investigații serioase, rămân două aspecte ale ființei noastre, neconfruntate, superiorul și inferiorul, două extreme care reprezintă Spiritul și, respectiv, Materia. Relația fundamentală dintre aceste două triunghiuri poate fi ușor redusă la forma de diagramă: trinitatea superioară compusă din (1) Principiul Vieții ca atare, care nu este proprietatea exclusivă a omului, (2) Buddhi, capacitatea de intuiție care ilumineză, (3) spiritul superior, abstract; triunghiul inferior, care reprezintă personalitatea compusă, constă din: (1) mașina de gândit, care în prezent domină psihologia occidentală, (2) sentimentele și emoțiile, care reflectă, iar adesea pretind a fi intuiția, și (3) corpul, care este instrumentul conștiinței pe plan fizic. Dar dacă două din cele trei puncte ale triunghiurilor sunt reflectate în corespondențele

lor, de ce să nu fie și al treilea? Desigur, rațiunea insistă asupra faptului că directa reflectare a Spiritului este corpul. Deci cel mai limitat și finit vehicul reflectează nelimitatul și infinitul? Meditația asupra acestei descoperiri ne aduce în minte mai multe citate coroborative. *„Înăuntrul corpului tău — altar al senzațiilor tale — caută în Impersonal «Omul Etern», iar găsindu-l, privește înăuntru: tu ești* Buddha*"* (*The Voice of the Silence*). În același fel, Hristos vorbește despre corp ca de templul Spiritului, în timp ce fiziologi și anatomiști cu concepții deasupra celor pur materiale au găsit în acest vehicul de materie umilă un Univers în miniatură.

Corespondența sugerată este întâlnirea extremelor, deși este paradoxală axioma că extremele se întâlnesc întotdeauna. Fraza are mai multe semnificații, dar una ne va fi aici de-ajuns. Dacă doi oameni încearcă să se îndepărteze cât mai mult posibil unul de altul, călătorind unul spre est, iar celălalt spre vest, mai devreme sau mai târziu ei se vor întâlni. Meditează asupra acestui lucru, chiar dacă implică circularitatea Universului, deoarece vei găsi că majoritatea oamenilor de știință moderni susțin înțelepciunea perenă a Orientului, în care Nemanifestul (*the Unmanifest*) este întotdeauna simbolizat ca un „cerc fără centru". Spirit și Materie sunt în esență Una, iar extremele le reflectă una pe alta. Dacă așa stau lucrurile și dacă numai în meditație poate individul cunoaște că așa este, atunci acțiunea, expresia conștiinței pe planul fizic, este o reflectare directă a aspectului creator al Principiului Vital pur (*pure-Life principle*).

Toate acestea pot suna a simplă metafizică abstractă, dar aceste principii au o influență extraordinară asupra celui mai mărunt act, ca și asupra atitudinii noastre față de viață în general, întrucât confirmă învățătura fundamentală a Atotiluminatului că viața trebuie trăită la maximum[1] înainte de a o putea azvârli. Acesta este mesajul principal al Dhammei[2], să cucerești viața trăind-o (*to conquer life by living it*), nu prin a te strădui să fugi de ceea ce ești tu însuți într-o altă formă. Nici un aspect al Eului nu poate atinge perfecțiunea până când Eul ca întreg nu este perfecționat, și deoarece totalitatea fiecărui Eu este indisolubil îmbinată cu fiecare alt aspect al Universului urmează că Viața trebuie să se miște de-alungul Căii Devenirii ca o singură unitate — sau deloc.

Implicațiile acestei descoperiri reverberează dincolo de limitele descrierii. Aici găsim miezul unei zicale de o uriașă importanță: „*Nu există sacrificiu, ci doar prilej de a fi de folos.*" Orice sacrificiu, de la cel mai mărunt act de caritate autonegatoare și până la Marea Renunțare însăși, este la fel de inevitabil, deoarece a clama autoeliberarea în timp ce rămâi un fir de iarbă încă neiluminat este a lăsa un punct negru în cercul de aur al iluminării. În aceasta constă tragedia celor care se străduiesc să se autoelibereze fără motivația de a face astfel ceea ce este mai bine spre a lumina întreaga umanitate. Asemenea persoane ajung cu adevărat la iluminare doar spre a găsi în ea sentința propriei lor osânde veșnice, căci Eul pe care ei l-au salvat este propriul Eu, iar între ei și Totalitatea în care trebuie într-o zi să re-intre în mod conștient zace abisul de suferință pe care puțini oameni au încercat să-l descrie.

Dharma, la urma urmelor, este un mod de viață și nu un mod de a fugi de viață, o cale a acțiunii corecte, în care fiecare aspect al Eului, de la cel mai superior, la cel mai inferior, se contopește în unitatea conștientă. Urmează de aici că Meditația budistă, departe de a fi „evadatistă" în scopul său, este o metodă pozitivă, dinamică de realizare a acestei autosinteze.

Ce este, atunci, actul perfect? Acesta poate fi descris ca omul cinstit care utilizează mijloace corecte, la timpul potrivit și fără motiv — o „acțiune lipsită de scop". Să examinăm unul câte unul acești factori. Există un om potrivit pentru fiecare act. Așa cum se arată clar în *Bhagavad-Gita*, este primejdios să-ți asumi datoria altuia, iar înțeleptul nu-și asumă cu ușurință responsabilitatea până când nu se convinge că este realmente a sa. Pe de altă parte, este la fel de neînțelept să te eschivezi de la responsabilitatea oferită în unanimitate, deoarece un principiu legitim spune că atunci când o sarcină se prezintă ca necesară este corect să o duci la îndeplinire, în afară de cazul în care intervine o persoană mai competentă. Omul înțelept urmează calea de mijloc, între cele două extreme, nici dorind, nici respingând acțiunea, ci acționând dacă o cere împrejurarea, în mod impersonal.

În *Secretul Florii de Aur* se arată că dacă „*omul rău folosește mijloace corecte, acele mijloace corecte duc la rezultate nefaste*". La fel de adevărat este că dacă omul bun folosește mijloace

incorecte el își va risipi energia și poate că va produce consecințe tulburătoare. Numai experiența îl va învăța pe învățăcel care sunt, în funcție de circumstanțe, mijloacele corecte de acțiune; deși la început alegerea implică o deliberare conștientă, va veni timpul în care, în actul perfect, alegerea va fi instantanee și infailibilă.

Cei mai mulți gânditori știu că timpul este o iluzie, dar noi trăim într-o lume de valori relative, iar conștiinței noastre mărginite panorama schimbătoare a lumii manifeste îi apare ca o succesiune ordonată, ca un curent continuu. Așa cum spune acel lama[3] budist, în *Om* de Talbot Mundy: *„Timpul este iluzie. Toate sunt eternul Acum. Dar într-o lume în care totul este iluzie, lume în care timpul este element de control, este un timp potrivit pentru toate lucrurile. Nu ne putem urca pe cămila care a trecut de noi și nici pe cămila care încă n-a sosit*". Aceasta este interpretarea corectă a doctrinei taoiste a „inacțiunii." *„Aceasta nu este, așa cum cred unii savanți, «a nu face nimic», ci este mai degrabă doctrina oportunității adevărate, a acțiunii la ceasul inevitabil, al scoaterii la vreme a notei care trece în armonie cu altele, de pe o strună perfectă*" (*Vision of Asia*, Cranmer Byng). Așa cum a spus înțeleptul taoist Hung Tzu: *„Maestrul a venit pentru că i-a venit timpul să se nască; el a plecat, pentru că i-a venit timpul să moară. Pentru cei care acceptă fenomenul nașterii și morții în acest sens, lamentația și durerea nu au loc.*" Întocmai cum „există o maree în afacerile oamenilor, care, folosită la flux, duce la bogăție", tot așa există un moment unic și perfect pentru săvârșirea fiecărui act. Înțelept cu adevărat este acela care cercetează ritmul subtil al evenimentelor și învață să acționeze în mod corespunzător.

O acțiune nemotivată

S-a spus că actul perfect nu are rezultat. Aceasta înseamnă, desigur, că actul perfect este săvârșit atât de liber de considerentele personale încât în legea compensației nu se orânduiește ca un act săvârșit de cutare individ. El nici nu *este* de fapt săvârșit de un individ, ci mai degrabă mai corect este să spunem că *„a fost o performanță a actului"*. Dar o astfel de impersonalitate poate fi

realizată doar prin acțiune. Trebuie să folosim acțiunea spre a realiza nonacțiunea, scopul spre a ajunge la lipsa de scop. Lucrul acesta poate fi făcut prin deprinderea de a odihni spiritul într-un punct central, neutru, între contrarii. Este centrul *laya* al filosofiei occidentale, poarta prin care nemanifestul trece în manifest și în spatele manifestului. Acest lucru îl are în vedere Patriarhul din *Sutra of Hui Neng*, când spune: *„Dacă le permitem gândurilor noastre, din trecut, prezent și viitor, să se înlănțuie într-o serie, ne punem noi înșine sub constrângere. Pe de altă parte, dacă lăsăm spiritul să nu se atașeze de nimic niciodată, ne dobândim emanciparea. De aceea luăm «nonatașamentul» drept principiul nostru fundamental.*" Avantajul acestei obișnuințe, totuși imperfect însușite, este arătat în instrucțiunile de scrimă japoneză, în cea de a treia serie de *Essays in Zen Buddhism* de Dr. D.T. Suzuki: *„Ceea ce este cel mai important este că dobândești o anumită atitudine spirituală cunoscută ca «înțelepciune impasibilă». Această înțelepciune este dobândită în mod intuitiv, după un îndelungat și intens antrenament practic. «Impasibilitate» înseamnă cel mai înalt grad de mobilitate, cu un centru care rămâne staționar. Spiritul atinge apoi cel mai înalt grad de vioiciune, fiind gata să-și dirijeze atenția oriunde este nevoie.*"

O asemenea acțiune își are originea în voință, prin acest termen înțelegând cea mai înaltă sursă de energie spirituală, diferită de dorința personală. Voința este aici vocea inconștientului, în sensul pe care îl dă termenului Dr. Suzuki: *„Inconștientul se dezvoltă pe tăcute, prin intermediul conștiinței noastre empirice individuale, care îl ia drept un Eu-suflet, liber, necondiționat și permanent. Dar atunci când acest concept ne agasează conștiința, activitățile cu adevărat libere ale Inconștientului întâmpină obstrucții din toate părțile" (ibid.)*. Ca să îndepărtăm restricțiile trebuie să îndepărtăm gândurile Eului, în așa fel încât energia creatoare a Inconștientului să poată curge în acțiune fără opreliște. Este adevărat că *„același rezultat exterior poate fi produs prin biruința celei mai puternice dorințe, ca și prin folosirea voinței. În timp ce dezobișnuința de a te scula din pat la timp poate fi înăbușită de o luptă aprinsă în care imaginația pictează în culori luminoase avantajul de a sări din pat imediat, același rezultat poate fi obținut prin denunțarea oricărei*

imagini picturale, prin acțiunea imediată, fără răgaz de gândire...În primul caz, lacătul este, ca să zicem așa, forțat, pe când în celălalt caz mecanismul este perfect reglat, iar cheia se întoarce în lacăt fără zgomot" (*Yoga and Western Psychology*, Coster).

Acțiunea care provine din voință este instantanee, necunoscând intervenția emoției sau gândirii. Descriind secretul picturii japoneze, Dr. Suzuki spune: „*Penelul trebuie să alerge pe hârtie repede, cu îndrăzneală, sigur de el și irevocabil, corect, ca opera de creație din momentul în care a luat ființă Universul. De îndată ce cuvântul iese din gura Creatorului, el trebuie executat. Întârzierea poate însemna alterare, prăbușire, faptul că voința a fost oprită din mișcarea sa înainte: se ezită, se reflectează, se raționează, iar în final cursul lucrurilor este schimbat, această poticnire și oscilare interferând cu libertatea spiritului artistic.*" Interferează, de asemenea, cu libertatea activității noastre spirituale.

De la voință la act trebuie să fie o perfectă aliniere de energie, o scăpărare de forță nestingherită de intervenția personalității. Așa cum spune Cranmer-Byng în *Vision of Asia:* „*Sfetnicii înțeleptului sunt cunoașterea și experiența. Dar vine timpul când trebuie să lăsăm de o parte poveștele deliberării și să acționăm numai conform imboldului din interior. Are loc separarea căilor, când falsul Eu, dezvoltat prin concrețiuni din afară, este dizolvat, iar locul său e luat de adevăratul Eu al creșterii divine și al aventurii spirituale.*" Într-o asemenea acțiune risipa de energie este minimă. Gândirea și emoția consumă forță, iar dorințele multiple care ne trag în toate părțile consumă o imensă cantitate de energie. Acțiunea pornită din centrul cel mai intim ne conservă forțele vitale, în beneficiul umanității.

Dacă toate aceste argumente sunt întemeiate, iar experiența ne va dovedi că sunt, atunci fiecare moment care trece este pe cât de important tot pe atât de unic. Urmează că a te mișca prin viață cu ochii minții fixați pe un orizont îndepărtat este a fi în pericol de a pierde contactul cu pământul. Aceasta nu implică totuși o concentrare asupra trivialităților efemere, întrucât pentru înțelept nimic nu este mare și nimic nu este mic. Iată de ce în toate mănăstirile Zen învățăceii sunt puși să lucreze pe ogoare în intervalele dintre

za-zen[4], adică dintre meditațiile în poziția șezut, iar în numeroase cazuri ei realizează pe câmp acea intuiție a spiritului numită *satori*, pe care nu reușesc s-o realizeze în sala de meditație. La urma urmei, a-ți concentra fiecare capacitate asupra vreunui act fizic în sine distruge personalitatea. Așa cum a scris un învățăcel: *„Dacă cineva încearcă să facă ceva realmente bine, mai întâi de toate este interesat de acel lucru, iar mai târziu este absorbit de el, ceea ce înseamnă că uită de sine în timp ce se concentrează asupra a ceea ce face. Când uiți de tine, însă, încetezi să mai exiști, de vreme ce sinea-ți este singurul lucru care te face să exiști."* Pe scurt, acțiunea impersonală te ridică dincolo de personalitate, în tărâmul „acțiunii lipsite de scop".

Nu te lăsa totuși indus în eroare de ideea că doctrina actului nu este mai mult decât performanța datorată sarcinii curente ce trebuie îndeplinită. Aceasta este, într-adevăr, semnificația superficială a anecdotei chinezești pe tema măturătorului: „L-am întrebat pe un sărman măturător «Care este treaba cea mai importantă din Univers?» Privind în sus, el a răspuns: «Păi, măturatul acestei străzi»." Este aici o semnificație cu mult mai profundă. Întoarce-te din nou la diagrama deja vizualizată și amintește-ți că acțiunea este Spirit imediat manifest. Acum vizualizează succesiunea evenimentelor și amintește-ți că ele se manifestă doar ca succesiune ce se datorează conștiinței noastre mărginite. Ce urmează? Desigur, dacă am săvârși un singur act în mod cu totul perfect, ne-am ridica deasupra a ceea ce este personal, cu limitele sale de timp, de loc și de consecințe; cu alte cuvinte, am rupte lanțurile.

NOTE

[1] *„to the uttermost"*, în textul original. (Nota trad.)

[2] Legea revelată de Buddha, una dintre noțiunile esențiale ale civilizației indiene. Este o lege atotcuprinzătoare, religioasă, civilă, politică și socială, având totodată și dimensiuni metafizice. (Nota trad.)

[3] Nume dat preoților lui Buddha în Tibet și în Mongolia. (Nota trad.)

[4] A se vedea paragraful „Tehnica Zen" din capitolul 12. (Nota trad.)

11. JHANAS

După ce a apreciat importanța acțiunii ca mod de iluminare, reducând astfel riscul de a fi uitat în ceața doctrinei abstracte, învățăcelul va fi gata să execute o serie de exerciții care să ridice nivelul conștiinței la înălțimi nevisate până acum. Aceste diferite niveluri de conștiință se găsesc în multe limbaje și în multe forme. Chiar și numărul lor diferă, dar putem spicui din *Pali Canon* o serie de opt *jhanas*[1], patru inferioare și patru superioare, care se corelează cu echivalentele din budismul Mahayana. *Jhana*, forma pali a sanscritului *Dhyana*, a trecut în China sub forma *Ch'an* și de aici în Japonia sub forma *Zen*; de aceea nu este surprinzător că găsim aceste exerciții folosite aidoma în budismul nordic și în cel sudic, deși nu întotdeauna în același mod.

Limba engleză nu are nici un echivalent pentru *jhana*. „*Rapture*"[2] și „*ecstasy*"[3] sunt utilizate în mod obișnuit, dar ambele cuvinte conotează pentru spiritele occidentale mai degrabă o trăire emoțională decât cu adevărat spirituală, pe când „*musing*"[4], propus de Mrs Rhys David, este departe de a corespunde unei stări atât de dinamice. Este mai bine să nu mai căutăm vreun echivalent, ci să privim *jhanas* ca pe niște expansiuni progresive ale conștiinței, în care cătușele gândirii înseși, precum și ideile noastre false despre viață și materie sunt dispersate de razele iluminării.

Prima *jhana* este descrisă de Bhikkhu Silacara drept *„o stare de spirit din care deocamdată este izgonită orice dorință privind*

BCU CLUJ UNIVERSITY LIBRARY

plăcerea și desfătarea, orice năzuință spre ceva morbid, spre ceva aflat în robia simțurilor. În această stare, însă, persistă capacitatea de a reflecta asupra unui subiect, de a-l întoarce pe toate fețele și de a-l examina în detaliu; într-un cuvânt, procesul obișnuit al intelectului rămâne activ, funcționarea sa fiind acompaniată de un simțământ de plăcere în această eliberare temporară de servitutea atașamentului la obiectele desfătării senzuale".

În cea de adoua *jhana „spiritul sporește și mai mult, pământul și preocupările lui devin improbabile și capătă aspectul unei stranii irealități. Uneori poate să apară senzația de suspendare în spațiu a corpului aspirantului, cu abisuri de stele în toate părțile, departe de adăposturile oamenilor. Spiritul, conștient încă de sine, crește și progresează cu pași siguri. Concentrarea este intensă și i se asociază o imensă bucurie și pace*" (*Spiritual Exercises*, Tillyard). Se pare că spiritul se apropie aici de liniștea unui lac montan, netulburat de vânturile contradictorii ale dorinței. Se intensifică sentimentul de beatitudine impersonală.

În cea de a treia *jhana*, ca să-l citățm din nou pe Bhikkhu Silacara, *„ultimul crâmpei de desfătare în plăcerile simțurilor, chiar și cele mai diluate și sublimate, este transcendat și se trăiește o fericire calmă atotsatisfăcătoare, neumbrită nici de cea mai mică perturbare datorată vreunei anticipări a fericirii ce va să vină. Această formă, a cărei denumire tehnică este* piti, *dispare în întregime, survenind o clară, netulburată și perfect conștientă stare de fericire, fericirea ființei făcute din toată «acea neliniște pe care oamenii o numesc în mod greșit desfătare». Aici sensul Eului ca subiect al acestei experiențe este încă și mai diminuat, iar meditatorul nu mai simte «eu sunt cel care trăiește acest extaz, eu sunt cel care devine liber».*"

În cea de a patra și ultima dintre *jhanas* inferioare sau *rupa jhana*, conștiința contrariilor este în mod cert transcendată și nu rămâne nici un sentiment de fericire sau nenorocire. Descrisă în *Sutras* drept *„puritate absolută a atenției*", nici un cuvânt nu mai poate fi folosit spre a descrie starea în care doctrinele deja prezentate în aceste pagini au fost perfect asimilate și au produs o atât de nemăsurată putere de înțelepciune echilibrată în liniște interioară.

Jhanas „fără formă"

Linia despărțitoare dintre *rupa jhana* și *arupa jhana* nu este mai precisă decât aceea dintre meditația inferioară și cea superioară, dar *a-rupa* (fără formă) *jhanas* țintesc la o deliberată și progresivă expansiune a conștiinței, făcută posibilă prin purificarea procesului celor patru *jhanas* inferioare. Deoarece *jhanas* superioare sunt stări de conștiință care trebuie trăite spre a fi înțelese, ar fi inutil să încercăm a le descrie aici în detaliu, dar mutațiile de mai jos pot servi la indicarea naturii lor esențiale.

Prima dintre *arupa jhanas* constă în a face să piară orice conștiință a formei, orice discriminare ce apare în spirit din compararea a diferite forme și aparențe. Prin înceata dizolvare a complexului formelor celor „10 000 de lucruri", meditatorul accede la condiția de „spațiu nețărmurit", de la care această *jhana* își derivă numele ei popular. Acest proces implică o rupere a tuturor conexiunilor dintre simțuri și lucrurile percepute senzorial, o condiție în care lumea înconjurătoare încetează total să existe și, cu ea, orice conștiință a perechilor de contrarii. Învățăcelul trebuie să înțeleagă că este util să încerce acest exercițiu chiar într-un stadiu inițial. Imaginează-te echilibrat în spațiul cu forme de viață nesfârșite, pe cale de a te extinde în afară la infinit. Dizolvă aceste forme așa cum apa care fierbe dizolvă un bulgăre de gheață cu nenumărate cristale și îți va rămâne doar o senzație de spațiu infinit, umplut la maximum cu Viață infinită descătușată de formele exterioare. Dintr-o astfel de disoluție de forme nemaipomenită, una singură va fi părăsită, în centru. Încearcă să o dizolvi și pe aceasta, fie și numai pentru o secundă trecătoare, și cunoaște libertatea care vine atunci când sentimentul Eului este mort.

În cea de a doua *arupa jhana*, conștiința spațiului nemărginit face loc unei înțelegeri infinite a întregii cunoașteri. Senzația este aceea a unei capacități infinite de a cunoaște orice vrei să cunoști, o senzație de înțelegere expansivă în care nu ai decât să-ți focalizezi conștiința în orice direcție spre a o înțelege la modul absolut.

A treia *arupa jhana* este o stare de neant (*nothingness*)[5]. Conștiința exclude orice concept, chiar și pe acelea de spațiu nemărginit și de cunoaștere infinită și intră în sfera în care absolut nici un lucru

nu există[6], nici chiar percepția neantului. Această eliminare totală a oricărei conștiințe de *sine* este clar dincolo de cadrul oricărei descrieri, deoarece aici cunoscătorul și ceea ce este cunoscut se contopesc într-o unitate.

Încă și de mai puțin folos sunt cuvintele în descrierea celei de a patra și ultima dintre *arupa jhanas*, întrucât aici sunt transcendate cele mai rafinate dintre perechile de contrarii, chiar și aceea dintre tot și neant, Tot și Vid. Aici, nici în sfera percepției și nici a nonpercepției, este limita oricărei acțiuni *karmice*, starea de *Samadhi*, care este finalul stadiului Nobilei Căi Înoptite.

Acestea sunt, pe scurt, *jhanas* inferioare și superioare descrise în scripturile Școlii sudice. Se va înțelege că ele se rânduiesc de la starea de meditație calmă, în care vuietul simțurilor este pe moment redus la tăcere, la o condiție a conștiinței pe care spiritul de rând abia dacă și-o poate imagina, și mult mai puțin realiza. Un învățăcel sincer va zăbovi de obicei la prima *rupa jhana* în cursul meditației, în timp ce nu puțini se vor găsi la cea de a doua. A treia, însă, este accesibilă exclusiv spiritelor occidentale cu adevărat excepționale, în afară de unele trăiri foarte rare, de moment, dar efortul statornic va aduce mai aproape timpul în care aceste străfulgerări ocazionale să fie mai susținute. Pașii restanți rămân, pentru cei mai mulți dintre noi, să fie făcuți în viețile viitoare. O dată mai mult, însă, utilizează analogia spiralei, deoarece aceasta ilustrează calea în care chiar și stadiile superioare pot fi vag înțelese și, într-o anumită măsură, chiar practicate de cel mai umil învățăcel, deși înțelegerea fixată trebuie să aștepte o mai perfectă dezvoltare.

Meditația cu și fără sursă

Grupurile de *jhanas* inferioare și superioare corespund, într-o oarecare măsură, meditației cu și fără „sursă"[7]. În meditația cu sursă spiritul utilizează un obiect definit, chiar dacă acesta este doar un ideal abstract, cum este focarul conștiinței; în meditația fără sursă nu există un astfel de punct focal, fie el obiectiv sau subiectiv, și de aceea, poate, este mai corect ca o asemenea experiență să fie inclusă în capitolul „Contemplația". În meditația cu sursă, chiar

dacă meditatorul izbutește să liniștească undele gândirii și simțirii, făcând astfel din spiritul său o oglindă în care poate fi văzută adevărata înțelepciune, totuși aceste idei și simțăminte suprimate rămân ca tendințe ce vor reapărea în spirit atunci când intensitatea conștiinței scade. Acestea sunt „sursele de energie habituală" (*„seeds of habit-energy"*), la care se face referire în *Lankavatara Sutra*, descrise ca semințe în sensul că se vor reproduce ele însele în spirit, până când vor fi pe veci distruse. Pe tărâmul superior al conștiinței, aceste obiecte anterioare ale atenției își pierd puterea lor germinativă și deci puterea de a ancora conștiința în planul formei. Învățăcelul trebuie, așadar, mai devreme sau mai târziu, să lepede orice sursă, oricât de insignifiantă în formă, căci numai așa spiritul său va ajunge la „vacuumul percepției", care precede iluminarea.

Pauză în tăcere

Învățăcelul care și-a înălțat conștiința deasupra limitațiilor intelectului, care s-a eliberat pe sine, cel puțin în meditație, de formele mai grosiere ale autoiluziei și care, într-o măsură oarecare, a realizat controlul asupra capacității de iluminare, trebuie acum să se pregătească pentru o altă aventură a spiritului: Contemplația. Dar între meditație și contemplație se află o stare de conștiință care nu este ușor de descris. Ea se situează în momentul în care sursa este aruncată, dar înainte ca conștiința să fie acordată pentru contemplarea fără sursă. Este un gol care este în același timp pozitiv, o impetuoasă, dinamică sforțare ascensională a conștiinței care, atingând înălțimile sale extreme, așteaptă „echilibrată în pura expectanță". Mrs Besant spune, în *An Introduction to Yoga: „Este vidul expectației alerte, nu vidul somnului iminent. Dacă spiritul tău nu se află în acea condiție, simpla sa vacuitate este primejdioasă, ducând la mediumitate* (mediumship)*, la posesie, la obsesie. Poți în chip înțelept să tinteşti vidul numai când ți-ai disciplinat în așa fel spiritul încât el să țintească un timp considerabil un singur punct și să rămână vigil atunci când acel punct este eliminat."*

Acest „centru în mijlocul condițiilor", cum este descris în *Secretul Florii de Aur*, este în același timp încununarea întregului efort de până aici și preludiul măreților victorii din viitor. Este o liniștire șovăitoare în tăcerea unui vid imaginar, vid care va fi umplut doar atunci când subiect și obiect, cunoscător, cunoaștere și cunoscut se contopesc în unitate.

Înainte, însă, de a examina natura contemplației, va fi util să examinăm țelurile și metodele meditației Zen.

NOTE

[1] Vezi explicația termenului mai jos. (Nota trad.)

[2] Termen englez polisemantic = extaz, incantație, fermecare, viteză, răpire etc. (Nota trad.)

[3] Termen englez care înseamnă extaz, exaltare, încântare, admirație fără margini, entuziasm. (Nota trad.)

[4] Termen englez = visare, reverie. (Nota trad.)

[5] *„in the sense no-thing-ness"*, continuă textul original, ceea ce nu poate fi tradus în românește cu același efect în plan semantic. (Nota trad.)

[6] *„a sphere where no-thing at all exists"*, în textul original. (Nota trad.)

[7] *„without «seed»", în textul original. (Nota trad.)*

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12. MEDITAȚIA ZEN

Zen este unică. De aceea desfide clasificarea, făcând posibilă doar descrierea. Referirea la operele tardive ale Dr. D.T. Suzuki îi va spune învățăcelului tot ce poate fi cunoscut în privința istoriei, scopului și metodelor Zen, dar *„restul este tăcere — și un deget care arată Calea"*.

Termenul reprezintă o denaturare a cuvântului chinez *Ch'an*, a cărui origine este cuvântul sanscrit *Dhana*, echivalentul pali al acestuia fiind *Jhana*, deja familiar celor care studiază acest manual. Zen și *Jhanas*, însă, se deosebesc prin faptul că acestea din urmă sunt stadii de conștiință realizată într-o succesiune bine definită, în timp ce Zen este cunoscută drept Școala Neașteptatului (*the Sudden School*). În măsura în care Zen este o metodă, ea este aceea a unui viguros suiș pe panta muntelui, fără recursul la bătătoritele, dar mult mai lungile căi care, în cele din urmă, duc la aceeași iluminare. Dar consecințele își au izvorul în cauze, iar realizările meditației Zen nu sunt mai puțin rezultatul unei foarte lungi autodezvoltări, în pofida faptului că apar surprinzător de pe neașteptate. Cu toate acestea, în timp ce alte metode de autoeliberare favorizează un lent și neîncetat proces de dezvoltare, Zen propulsează urcușul spre soare.

Factorul dominant în viața lui Buddha a fost Iluminarea sa[1]. Urmează de aici că toate Scripturile, doctrinele, serviciile, modurile de viață și metodele de meditație trebuie judecate prin unicul

criteriu: produc sau nu produc Iluminarea? În aceasta constă secretul metodei Zen, al paradoxelor sale exasperante și al disprețului față de convențional, al impacienței vehemente cu care își formulează vederile și doctrinele, precum și bizarele, iar uneori violentele metode utilizate de maeștri spre a-și ajuta discipolii să se elibereze. Care este, așadar, învățătura Zen? Iată un rezumat adesea citat:

„O transmitere specială, în afara Scripturilor.
Nici o dependență de cuvinte și litere;
Orientarea directă spre sufletul omului;
Prospectarea propriei naturi."

Prima propoziție ascunde un secret dincolo de orizontul acestei investigații. Un adevăr explicat nu mai este un adevăr. Cuvintele limitează, distorsionează, deconcertează. Ele sunt necesara monedă curentă a gândirii intelective, pe când Zen este dincolo de intelect. În consecință, dominația rațiunii încetează, iar singurele mijloace de comunicare sunt paradoxul și simbolul, precum și comuniunea tăcută a spiritelor iluminate. Cele mai mari adevăruri nu pot fi niciodată conținute în Scripturi; ele sunt transmise de-a lungul secolelor de la învățător la învățăcel, care îi dă acestuia din urmă doar atât cât este el capabil să recepteze în mod cert și util. Maeștrii Zen susțin că învățătura profundă a lui Buddha a fost transmisă prin aceste mijloace nepieritoare, această „transmitere specială în afara Scripturilor" fiind adevărata inimă a Zen. Urmează de aici că nici o metodă rațională de predare nu va fi de ajuns spre a transmite secretul iluminării. Maestrul se străduiește să determine în elevul său o înțelegere a propriei sale naturi esențiale și, în consecință, orice comunicare trebuie să treacă între nivelurile intuitive ale celor două spirite ale lor, fără a recurge la mecanismul distorsionant al gândirii raționale și, de aceea, raționalizatoare. De aici metodele iraționale de instruire, în care cele mai absurde, în aparență irelevante și adesea violente fraze și gesturi sunt justificate atâta vreme cât prin acestea elevul este eliberat întrucâtva de propriile sale situații încurcate.

Celelalte trei fraze din rezumatul de mai sus vor deveni mai clare pe măsură ce vom înainta în scurta noastră expunere. Ele se

bazează pe faptul că orice manifestare este, în ultimă analiză, iluzie, Esența vieții fiind *tathata*, Analogul[2], o Plinătate[3] care este în același timp un Vid. Dar fiecare formă de viață cât de minusculă este Universul în miniatură, iar în realizarea Iluminării fiecare ființa vie ascultă de porunca *„Devii ceea ce ești"*, adică *„Privește înăuntrul tău — tu* ești *Buddha"*. Așa cum se spune în *Sutra of Hui Neng*: *„Să știi că, în măsura în care avem în vedere Buddha-natură, nu există deosebire între omul iluminat și cel ignorant. Ceea ce îi deosebește este faptul că unul înțelege, iar celălalt nu."*

Dar cea mai disperată încercare de a scăpa de limitațiile formei este sortită eșecului într-o lume a formei, iar în decursul secolelor anumite metode au fost dezvoltate de dascălii Zen pentru a-și transmite moștenirea sacră. Pentru maestrul Zen există un scop în orice efort, Iluminarea, și chiar și cele mai nobile idei și sentimente trebuie să cadă în genunchi în fața acestui scop central, ori să fie distruse. Numai o astfel de sinceritate a crezului poate explica aprigul sfat al maestrului Rinzai: *„În interior sau în exterior, dacă întâlnești vreun obstacol, înlătură-l de îndată. Dacă îl întâlnești pe Buddha, ucide-l; dacă îl întâlnești pe Patriarh, ucide-l;... ucide-i pe toți, fără a ezita, căci aceasta este singura cale de eliberare. Nu te lăsa ademenit de vreun obiect, ci urmează-ți drumul și fii liber."* Să ne reamintim încă o dată de sfatul din *The Voice of the Silence: „Intelectul este marele Asasin al Realului. Să-i permitem Discipolului să-l ucidă pe Asasin."*

Natura dinamică și evident practică a meditației Zen explică efectul durabil al acesteia asupra culturii, filosofiei și structurii sociale a națiunilor din Extremul Orient. Poate că această simplitate este aceea care îi încântă pe occidentali sau poate faptul că spiritul occidental găsește scăpare de sub tirania gândirii formale într-un sistem care o transcende foarte clar. Alte religii și filosofii caută să înalțe caracterul, să adauge noi calități staturii spirituale a omului. Numai budismul neagă adevărata existență a individului; Școala sudică o face printr-un proces de negare a fiecărui element al personalității Zen prin sfatul dat învățăceilor de a îndepărta sau de a lepăda orice însușire sau atribut, până când nu mai rămâne nimic, în afară de „chipul original" al fiecăruia, adică natura sa esențială, care este budaitatea.

Tehnica Zen

Meditația Zen poate fi examinată sub patru aspecte, și anume: continuitatea sa; natura a ceea ce se numește *za-zen; koan* și *mondo; satori*[4].

1. Meditația trebuie să fie continuă. Cum s-a și subliniat în acest manual, chiar și cea mai concentrată meditație nu dă decât slabe rezultate dacă efortul nu este continuu. Meditația Zen japoneză a realizat în același timp un fericit compromis între solicitările „vieții capului de familie" și acelea ale pustnicului, având în vedere faptul că este imposibil să te concentrezi pe deplin asupra unui *koan* în timp ce îți efectuezi munca zilnică într-un oficiu sau într-o fabrică și că totuși există foarte multe persoane care doresc să obțină beneficiile conferite de meditația și disciplina Zen, fără a abandona cu totul legăturile lumești, ca să intre pentru totdeauna într-o mănăstire. Drept urmare, mănăstirile Zen cuprind într-un timp dat nu numai rezidenți permanenți, ci și pe cei care intră pentru o perioadă determinată, care poate fi de la mai multe luni la un simplu week-end. În această perioadă, oricât de scurtă, oaspeții și rezidenții permanenți împărtășesc aceeași disciplină, munca în aer liber și orele de meditație. O astfel de practică, în creștere în Japonia, va dovedi probabil occidentalilor că ea corespunde trebuinței tot mai imperioase de a avea un loc în afara orașului, unde să te retragi pentru o anumită perioadă pentru meditație și autodisciplinare, înainte de a te întoarce, reîmprospătat și purificat mental și corporal, la îndatoririle vieții de toate zilele. În același timp, deprinderile spirituale generate de perioadele de meditație profundă vor prevala în mijlocul deșertăciunii lumești, aducând astfel mai aproape ziua în care meditația va fi cu adevărat continuă.

2. *Za-zen*, literal ședință-Zen, este numele dat aspectului sedentar al meditației Zen, distinct de atitudinea permanentă a spiritului dobândită în cele din urmă. În toate mănăstirile Zen călugării stau laolaltă în Sala de meditație, fiecare în picioare pe propria-i pernă, meditând la subiectul separat dat de Roshi, maestrul Zen. Sunt programate intervale definite pentru repaus și exercițiu și, periodic, fiecare călugăr își vizitează maestrul spre a raporta progresul făcut (dacă a făcut vreunul) și poate spre a primi un nou *koan*. În aceste

convorbiri cuvintele sunt folosite foarte economic, deoarece maestrul poate observa dintr-o simplă privire sau gest dacă elevul a pătruns semnificația *koanului* dat.

Nici o înțelegere a *za-zen* nu este însă completă fără a recunoaște că acesta nu constituie decât o parte din ciclul ocupațiilor zilei. Deviza mănăstirilor Zen este „*Cine nu muncește nu mănâncă*", o provocare directă la adresa acelor ordine monastice ai căror membri trăiesc din milă. Maeștrii Zen au proclamat întotdeauna sanctitatea muncii manuale, străduindu-se să facă din fiecare mănăstire o unitate autonomă. Un asemenea accent pe munca manuală, ca parte a rutinei cotidiene, păstrează corpul la fel de sănătos ca și spiritul, preîntâmpină trândăvia și introspecția inutilă, menținând viu idealul aplicării imediate a principiilor adevărului obținute în meditație. Așa arată Dr. Suzuki: „*Dacă Zen nu ar fi pus credință în întruchiparea ideilor sale, instituția s-ar fi înecat de mult într-un simplu sistem somnifer și inducător de transă, așa încât întreaga comoară acumulată cu prudență de maeștrii din China și Japonia ar fi fost irosită... Fapt e că dacă există un lucru asupra căruia maeștrii Zen să stăruie cu toată energia, ca expresie practică a credinței lor, acesta este acela de a-i servi pe ceilalți, de a munci pentru ceilalți, nu în mod ostentativ, desigur, ci în taină, fără a-i face pe ceilalți să știe de lucrul acesta*" (*Essays in Zen Buddhism*).

Koan și mondo

3. Așa cum Zen este unic în lumea budismului, *koan* este unic în Zen. Natura sa este cel mai bine înțeleasă dacă îi examinăm originea. Atunci când un Mesaj este dat recent, ascultătorii săi sunt însuflețiți de calitățile dinamice ale Mesajului ca atare. O dată cu trecerea anilor și secolelor, are loc un proces de contracție și de osificare a acestuia, iar maeștrii moștenitori ai Mesajului întâmpină dificultăți în păstrarea în viață a calităților sale dinamice. Conceptul începe să înlocuiască experiența directă; viața este prinsă în mrejele formei. De aici *koan* ca mijloc de a transmite realitatea acelei experiențe directe care este numai iluminarea. „*Ceea ce propune*

koan *este dezvoltarea artificială sau sistematică în conștiința adepților Zen a ceea ce primii maeștri produceau în ei înșiși în mod spontan. Se năzuiește la dezvoltarea acestei experiențe Zen într-un număr mai mare de spirite decât ar putea altfel să spere maestrul. După părerea mea, exersarea tehnicii* koanului *a fost aceea care a făcut din Zen singura moștenire pentru cultura Extremului Orient*" (*ibid.*).

Un *koan* este un cuvânt, frază sau zicală care sfidează analiza intelectivă și de aceea îl face capabil pe utilizator să rupă cătușele gândirii conceptuale. El este produsul experienței și numai al experienței. „*Toate* koanele *sunt expresii ale* satori, *fără nici o mediere intelectivă; de aici stranietatea și incomprehensibilitatea lor. Maestrul Zen nu plănuiește în mod deliberat să facă stranii și logic dezagreabile formulările sale* satori; *formulările izvorăsc din ființa sa interioară, așa cum florile răsar primăvara sau așa cum soarele își împrăștie razele. De aceea, ca să le înțelegem, ar trebui să fim ca florile sau ca soarele; trebuie să ne transpunem în ființa lor interioară*" (*ibid.*). Așadar, spre a înțelege un *koan* este necesar să reproducem în noi înșine aceleași condiții de conștiință care i-au dat naștere. Iată câteva exemple:

Când batem din palme se produce un anumit sunet. Care este sunetul unei singure palme?

Care este chipul tău original înainte de a se fi născut părinții tăi?

Toate lucrurile pot fi reduse la Unul. La ce se reduce Unul?

Există natura-Buddha într-un câine? Joshu a răspuns „Mu" (literal „Nu" sau „De fel").

Merg cu mâinile goale și iată! spada e în mâna mea

Când trec podul apa nu curge, dar podul curge.

O vacă a trecut printr-o fereastră. Capul, corpul și picioarele au trecut ușor; numai coada ei n-a trecut. De ce n-a trecut?

De ce sunt date astfel de *koane*? Ideea este a reproduce în spiritul elevului starea de conștiință a cărei expresie sunt aceste

formulări. La propriul lor nivel ele nu sunt nicidecum probleme; urmează de aici că prin înălțarea conștiinței destul de sus problema este în acest fel rezolvată. *Koanul* este deci un mijloc și nu un scop. Este o unealtă bună de folosit și de aruncat, o plută de folosit spre a trece râul, ca apoi s-o lași la mal. Un *koan* nu are un „răspuns" care să poată fi scris, ceea ce l-ar degrada imediat la nivelul intelectului. *Koanul* este un indicator rutier sau un fir conducător pentru starea de conștiință în care numai răspunsul stăruie. Scopul său este, în consecință, să obțină trudnic o nevoie mereu crescândă de „cercetare și invenție" care, cu timpul, conduce la o stare de bancrută intelectuală. Apoi, când procesul de gândire se împotmolește, învățăcelul trebuie să aibă curajul de a abandona totul, „de a sări peste prăpastie", găsind în moartea gândirii nașterea Iluminării.

Procesul de „a lăsa lucrurile în voia lor" (*„letting go"*)[5] este esențial. Atâta vreme cât învățăcelul se agață de intelect, lumea iluminării va rămâne închisă. Fiecare scânteie de viață trebuie, mai devreme sau mai târziu, să se elibereze ea însăși din structura complexă a gândirii înăuntrul căreia o capacitate superioară a luat încetul cu încetul naștere. Omida țese o gogoașă în care să-și realizeze fundamentala ei transformare, dar înainte de a intra în lumea luminii trebuie să-și abandoneze crisalida. Totuși nu este vorba de nici o nevolnică pasivitate în această abandonare (*in this letting go*). Meditația Zen necesită „o hotărâre de fier și o voință îndărătnică", dar această intensitate dinamică a scopului este total compatibilă cu liniștea interioară. Ca să citâm din *The Voice of Silence*, *„atât acțiunea, cât și inacțiunea pot găsi loc în tine; corpul tău e agitat, spiritul tău este liniștit, sufletul tău e limpede ca locul de munte"*.

Faptul că acest efort este atât de intens și atât de continuu implică un oarecare pericol. Transformarea proceselor intelective în procese intuitive provoacă o mare încordare a creierului. Așa cum a spus o dată H.P. Blavatsky: *„Creierul este instrumentul conștiinței vigile, iar fiecare imagine mentală formată înseamnă transformare și distrugere de atomi ai creierului. Activitatea intelectuală obișnuită are loc pe căi bine bătătorite în creier și nu impune ajustări bruște și distrugeri în substanța sa. Dar această categorie nouă de efort mental pretinde ceva cu totul diferit, tăierea de noi*

«căi cerebrale». În caz de forțare nesăbuită, poate cauza o vătămare fizică serioasă a creierului".

Utilizarea koanului

Procesul este, astfel, triplu. În primul rând, spiritul este concentrat asupra *koanului* până ce intelectul este total exclus și, ca să zicem așa, complet ars. Urmează apoi o pauză, o suspendare a oricărei funcții într-un vid inexprimabil, o rupere a oricărei legături, o lăsare a lucrurilor în voia lor (*a letting go*). Numai după aceea vine „întrebarea", o străfulgerare de înțelegere care, după cum este parțială sau completă, slăbește sau sfărâmă cătușele gândirii conceptuale. Puțini ating acest nivel fără un efort care extenuează personalitatea. După cum spune un maestru Zen: *„Dacă nu te-au trecut nădușelile, nu te poți aștepta să vezi un palat de mărgăritare pe un fir de iarbă."*

Nici o barieră nu poate sta împotriva acestui extraordinar spirit de investigație; obstacolul nu face decât să întărească voința de a cunoaște. *„Faptul că toți marii maeștri au avut voința de a se dedica, trup și suflet, cunoașterii desăvârșite a Zen demonstrează puterea credinței lor în realitatea ultimă și, de asemenea, vigoarea spiritului lor de investigație, cunoscută drept «căutare și invenție», care niciodată nu-și suspendă activitatea până când nu-și atinge scopul"* (Suzuki, *Essays in Zen Buddhism*).

Mondo este un rapid schimb de întrebări și răspunsuri între maestru și elev. În multe cazuri, ca în cazul acelui „Mu" al lui Joshu, însuși răspunsul este un *koan;* în alte cazuri, întrebarea și răspunsul trebuie considerate ca întreg.

Iată câteva exemple:

Un călugăr îl întreabă pe Joshu: „Care este cuvântul ultim al adevărului?" Joshu răspunde: „Da".

Un alt călugăr i-a pus unui alt maestru aceeași întrebare. Răspunsul a fost: „Faci din el două".

— „Ce este Eul meu?" — „Ce vrei să faci cu Eul?"

— „Ce este Tao?" — „Viața obișnuită este adevăratul Tao" — „Cum putem fi în armonie cu Tao?" — „Dacă încerci să fii în armonie cu Tao, i te vei sustrage".

— „Toate lucrurile sunt așa și sunt de la început; ce este dincolo de existență?" — „Întrebarea Ta este foarte clară. De ce mă întrebi?"

Este de notat modul în care răspunsul returnează întrebarea în spiritul celui care o pune, singurul loc unde poate fi găsită o soluție. Notează, de asemenea, cât de simple și practice par răspunsurile dacă le comparăm cu acelea pe care le-ar putea căpăta un spirit inferior. Dorește căutătorul „cuvântului ultim al adevărului" să fie mai luminat de un răspuns exprimat în principii abstracte? Astfel de răspunsuri nu sunt decât ecoul acelora ale lui Buddha, înregistrate în Scripturile pali, unde mereu descoperim că el refuză să răspundă în cuvinte la o întrebare căreia i-ar putea da răspuns numai experiența interioară. Răspunsurile Zen nu sunt decât o îndepărtare de la „tăcerea nobilă" a lui Buddha. *Mondo* retează speculația, liniștește intelectul și reclamă o facultate superioară. Cu condiția de a fi *rezultatul* întrebării, forma sa este imaterială. Cunoaștem prea bine spiritul care întreabă „despre aceasta și cam aceasta" și nu poate înțelege că răspunsul va fi întotdeauna *în jurul* întrebării și nu un mijloc de iluminare. De aici recurgerea din partea unor maeștri la metode surprinzătoare de deschidere a acestui cocon al argumentului. Dacă o lovitură poate sparge această coajă de îndoială intelectuală ea este imediat dată, iar un țipăt sau o grimasă pot să aibă același efect.

Maeștrii Zen sunt la fel de faimoși pentru predicile lor neconvenționale. Iată aici o astfel de predică, în toată desăvârșirea sa: *„Dacă ai un toiag, îți voi da eu unul; dacă nu ai, ți-l voi lua."* (Ești tentat să faci o paralelă cu parabole talanților din Noul Testament, unde se spune că celui ce are i se va da și va avea din belșug, dar de la cel ce n-are se va lua și ce are.) Un alt mare maestru le-a ținut adepților săi o predică încă și mai scurtă: el n-a făcut decât un singur gest, desfăcându-și larg brațele, ceea ce a fost totuși de ajuns pentru cei al căror „ochi al adevărului" era deschis, iar *satori* a venit.

S-au făcut încercări de clasificare a diferitelor tipuri de *koan* și *mondo*, ceea ce a făcut și Dr. Suzuki. Toate au însă un scop comun, realizarea iluminării prin acțiune directă. „Mecanismele" pot să difere, dar țelul este același.

Satori

Satori este *la raison d'être*[6] a Zen și scopul integral al exercițiului *koan*. Dr. Suzuki îl definește ca pe *„o privire intuitivă în natura lucrurilor, în contradicție cu înțelegerea analitică sau logică a acesteia"*. Intuiția se situează însă deasupra dualității: *„Sentimentul general care caracterizează toate funcțiile conștiinței noastre este acela al restricției și dependenței, deoarece conștiința însăși este rezultatul a două forțe care se condiționează și se limitează reciproc. Satori, dimpotrivă, constă, în esență, în eliminarea opoziției celor doi termeni, în orice sens."* De aici extraordinara afirmație a maeștrilor Zen că manifestarea, Roata Samsarei[7], este Realitatea însăși, deoarece Samsara și Nirvana sunt, la urma urmelor, Una. Spre a descrie o asemenea experiență putem utiliza numai analogia. Se pare că, utilizând *koanul* ca punct focal al voinței, intelectul este condus la limitele sale extreme și că după aceea, așa cum sare scânteia electrică între doi electrozi, gânditor și gândire fuzionează într-o unitate. Suntem aici în sfera terțului superior, punctul de vedere unificator situat deasupra tuturor contrariilor. Acest punct este atins numai printr-un efort extraordinar, „vidul", căruia îi este rezultatul, fiind adevărata antiteză a simplei vacuități. Este mai degrabă rezultatul „sărăciei spirituale" atinse în *za-zen*. *„Renunță la viață, dacă vrei să trăiești"*, spune *The Voice of the Silence*, același sfat fiind dat de maestrul Kyogen:

> *„Sărăcia mea de anul trecut nu a fost sărăcie îndeajuns.*
> *Sărăcia mea de anul acesta este cu adevărat sărăcie.*

În sărăcia mea de anul trecut era loc pentru un vârf de burghiu.
Dar anul acesta până și burghiul a dispărut."

Dar plinătatea acestui *satori*, care rezultă din golul absolut care este opera a ceea ce se numește *za-zen*, este o plinătate fără limită, o fuziune a scânteii cu Flacăra, a individului cu Conștiința Universală.

Satori este o aliniere de moment a tuturor vehiculelor cuiva cu Spiritul Universal care le utilizează, o iradiere a întregii ființe a cuiva cu căldura și văpaia iluminării. În termenii psihologiei, este fuziunea diverselor părți ale ființei cuiva — inconștientul, conștientul și supraconștientul — în unitatea conștientă. Așa cum spune Dr. Suzuki: „*Voința este omul însuși, iar Zen face apel la aceasta.*" Prin exercițiile *koan*, „*activitatea mai superficială a spiritului este pusă în repaus, așa încât părțile sale mai centrale și mai profunde, care în general sunt adânc îngropate, pot fi aduse la lumină și antrenate să-și îndeplinească funcțiile lor native.*" Una din „funcțiile native" ale acestor capacități adânc îngropate este acțiunea directă, acțiune care izvorăște din voință, fără medierea vreunui proces intelectual; de aici utilizarea corectă a acțiunii ca mecanism de eliberare a voinței din inhibițiile ascunse în spiritul inconștient. Un călugăr s-a plâns maestrului Bokuji, spunând: „*Trebuie să ne îmbrăcăm și să mâncăm în fiecare zi. Cum putem scăpa de toate acestea?* Maestrul i-a replicat: „*Ne îmbrăcăm; mâncăm*". „*Nu vă înțeleg*", a spus călugărul. „*Atunci îmbracă-te cu hainele și mănâncă-ți mâncarea*", i s-a replicat.

În lumina acestor observații, scopul *koanelor* poate să devină mai clar. Multe dintre ele, de exemplu acel „Mu" al lui Joshu, sunt destinate să înalțe conștiința deasupra dualității, prin negarea oricărui predicat, pozitiv sau negativ, care privește obiectul supus analizei, arătând astfel calea de direcționare a experienței. A afirma că Buddha este într-un câine sau a afirma că nu este, ambele sunt aserțiuni inadecvate, pentru că amândouă admit o distincție între două lucruri care nu sunt două, ci unul. Pe de altă parte, vorbind de „sunetul unei palme", profesorul Pratt spune: „*Nu este nici sunet, nici senzație, ci o stare de spirit. Un sunet este făcut din ceva care este în relație cu altceva —, ca primul sunet făcut de două palme.*

În Absolut nu există relații și distincții. Încercarea de a auzi sunetul unei palme este pur și simplu una din multele căi de a-l duce pe elev la această înțelegere" (Pilgrimage of Buddhism). Este exclus ca un *koan* să poată fi „explicat" verbal, dar aceste două exemple pot ajuta la clarificarea stării de conștiință pe care ele sunt destinate s-o realizeze.

Există mai multe grade de *satori*, de la străfulgerarea de înțelegere intuitivă și până la Iluminarea deplină. După cum se pare, diferitele grade de *koan* sunt comparabile cu gradele sau nivelurile de *satori*. De îndată ce cele mai dificile *koane* sunt rezolvate, inconștientul invadează tot mai mult spiritul conștient, iar Eul personal este înlăturat în favoarea unui punct de vedere mereu mai larg. Pe măsură ce *koanele* sunt tot mai dificile, iar înțelegerea mai profundă satisface spiritul, cerințele umanității încep să predomine, până ce conștiința individuală se contopește cu Spiritul Universal. Numai după aceea Inconștientul individului și Inconștientul Universului fac una, iar Eul, privat de orice loc statornic, se dizolvă în neant.

Ferește-te de falsul *satori*, întrucât mrejele iluziei devin mai subtile cu cât pășim mai mult pe Cale, iar mult din ceea ce se pretinde experiență spirituală miraculoasă nu este decât fantezie. Străinul care intră într-o țară nouă poate fi lesne înșelat de aparențe; și nu există scop întru iluzia autoindusă pe care spiritul cercetător să nu-l prelucreze spre a-și realiza propriul scop. Dar copacul se cunoaște după roadele sale, iar piatra de încercare a *satori* este efectul său asupra caracterului.

Efectele satori

După opinia Dr. Suzuki, *„desțelenirea* satori *este refacerea vieții înseși"*. Este o renaștere spirituală, o întoarcere la starea de copil, în sensul unei onestități totale în gândire și exprimare, precum și în sensul spontaneității în acțiune. Acestea sunt caracteristicile *satori*, la care se adaugă o lărgire a viziunii și o liniște interioară dată de trăirea autentică. Efectele asupra caracterului vor reflecta, firește, gradul de *satori* atins. O simplă licărire trecătoare

a lumii superioare poate lăsa doar o reminiscență; atingerea stării de Samadhi este moartea Eului. Între aceste două extreme se situează fiecare grad de ameliorare, dar există un moment definit când efectul cumulativ al exercițiilor *koan* înalță centrul de gravitație spiritual deasupra lumii ambiției personale, într-o lume a altruismului. Este „renașterea" Misterelor antice, o „trecere a râului" spre țărmurile altei lumi. Totuși nu este capătul, țelul final. *„Văl după văl trebuie ridicat — dar trebuie să fie văl peste văl îndărăt."* Asemenea călătorii continue nu prezintă nici un interes practic pentru cei mai mulți dintre noi, dar putem păși neîntârziat pe urmele acelora care susțin că merg direct pe urmele Atotiluminatului.

Secretul meditației Zen este acela că utilizează spiritul spre a surmonta spiritul și, cu sau fără ajutorul unei serii graduale de *koane*, se transpune într-o stare de conștiință care stă deasupra dualității și deci dincolo de cumpăna tuturor comparațiilor și distincțiilor. Singura grijă a tehnicii Zen este să atingă iluminarea, iar tot ce îi stă în cale este făcut să servească acestui scop sau e înlăturat. Ca dinamică a unității scopului nu are egal, iar tehnica sa este destinată să servească acest scop. Cu elevul nu se face risipă de cuvinte. Scopul îi este arătat, obstacolele de asemenea, cu claritate; restul este tăcere — și un deget care arată Calea.

NOTE

[1] Fapt pentru care i se spune Atotiluminatorul. Traducătorii lui M. Eliade au optat pentru Preafericitul. (Nota trad.)

[2] „*Suchness*", în textul original. (Nota trad.)

[3] „*Fullness*", în textul original. (Note trad.)

[4] Toți acești termeni se vor defini pentru cititor pe parcursul capitolului. (Nota trad.)

[5] În limba franceză s-ar putea traduce prin formula fiziocrată *laissez aller*. (Nota trad.)

[6] În limba franceză, în textul original = *rațiunea de a fi*. (Nota trad.)

[7] A se vedea în *Glosar* termenul *Sambara*. (Nota trad.)

Partea a patra
CONTEMPLAȚIA

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13. CONTEMPLAȚIA

Dacă este dificil să descrii verbal tehnica și trăirile Meditației superioare, este aproape imposibil să scrii despre un proces situat deasupra acestei meditații. La acest nivel, a aserta este a limita, a descrie este a degrada. Așa cum stă scris în *Lankatavara Sutra: „Dacă afirmi că există ceva numit Nobila Înțelepciune, afirmația nu mai stă în picioare, întrucât orice este afirmat despre ceva participă prin aceasta la natura ființei și este astfel caracterizată de particularitatea sorgintei. Însăși afirmația «Toate lucrurile sunt nenăscute» distruge veracitatea acesteia. Același lucru este adevărat despre afirmațiile «Toate lucrurile sunt goale" și «Nici un lucru nu are propria-i natură», ambele fiind de nesusținut dacă sunt puse sub formă de aserțiuni.*" Totuși, amintindu-și de analogia spiralei, învățăcelul poate întrezări o slabă reflectare a stării de conștiință care este deasupra descrierii, deoarece se situează deasupra tuturor predicatelor.

Contemplația este conștiința absolut impersonală a esenței lucrului observat. Tehnica sa, dacă putem folosi un asemenea termen în această privință, constă în realizarea concentrării extreme a gândirii asupra unui subiect dat și în înălțarea concepției despre acel subiect, în același timp cu conștiința. În cazul concentrării, spiritul concret este fixat, să spunem, asupra a ceva rotund. În cazul meditației, conștiința este înălțată la nivelul spiritului abstract, iar

subiectul la forma sa cea mai înaltă, să zicem la conceptul abstract de rotunjime (*roundness*) pe care forma sa îl implică. În contemplație, conștiința devine complet impersonală, un focar de atenție ce vizează un subiect perceput acum în esența sa interioară lipsită de orice formă. Natura subiectului este imaterială, întrucât contemplatorul CUNOAȘTE că esența sa interioară și propria-i esență sunt aspecte ale aceleiași Esențe Universale sau ale Spiritului Pur. Oricare ar fi idealul, contemplatorul îl vede pentru prima dată așa cum este el. Misticii vorbesc despre această condiție ca despre o confruntare cu Cel Iubit, ca despre o scrutare a propriei lor Divinități; alții o descriu ca fiind echilibrare într-o lume a liniștii infinite, în fața unui subiect care nu mai e limitat de formă, ci se prezintă ca un simbol al non-Eului, înțeles pentru prima dată a fi EUL ultim făcut manifest.

În această condiție, Eul interior al contemplatorului nu mai are nici o funcție pe propriul său plan, rupând legăturile care îl încătușează de formă. Dacă în concentrare intelectul a fost învățat să funcționeze fără impedimente din partea simțurilor, iar în meditație spiritul intuitiv a fost învățat să devină superior intelectului, în contemplație întreaga mașinărie a spiritului este adusă în stare de repaus, iar scânteia goală percepe Flacăra dezvăluită.

Dar întocmai cum un om aflat în vârful unui far poate vorbi direct cuiva aflat la sol, fără ca mesajul său să fie retransmis de etajele interpuse, tot așa creierul în contemplație vede în străfulgerările de percepție inspirată tărâmul Spiritului, unde contemplatorul stă pe pragul propriei sale iluminări. Toate procesele de gândire care intervin sunt anulate; „*perspicacitatea înțeleptului care evoluează cumva în imperiul inimaginabilului și solitudinea sa sunt pure. Aceasta deoarece pentru înțelept toate «lucrurile» dispar și chiar și starea de nonimagistică* (state of imagelessness) *încetează să existe*" (*ibid.*). Canalul dintre spirit și materie, dintre înțelegerea în planul spiritului și instrumentul cel mai de jos al acesteia, creierul, este pentru moment neobstrucționat și, în cadrul limitațiilor sale, învățăcelul pe moment CUNOAȘTE.

La un astfel de nivel orice formă confecționată de om este lipsită de valoare. Toate religiile sunt transcendate și toate distincțiile între metodele de realizare sunt vide și insignifiante.

Numai la un astfel de nivel ridicat, când contemplatorul *„pătrunde dincolo de orice imagine, oricât de încântătoare, oricât de semnificativă, la acea conștiință inefabilă pe care misticii o numesc «Contemplație Goală» — de vreme ce ea este dezbrăcată de orice veșmânt în care rațiunea și imaginația drapează și deghizează atât pe zei cât și pe diavoli — foamea și setea inimii sunt satisfăcute și capătăm cu adevărat certitudinea Realității ultime. Această certitudine nu este concluzia rece a unui raționament reușit. Este mai degrabă sesizarea în cele din urmă a Ceva ce am simțit întotdeauna lângă noi și ispitindu-ne; ceva nespus de simplu, deoarece include soluția tuturor enigmelor vieții"* (*Practical Mysticism*, Underhill).

În termenii misticismului, conștiința contemplatoare percepe Universalul în fiecare particular, Întregul în fiecare parte. Fără a pierde conștiința Eului, în sensul de conștiință a individualității, contemplatorul percepe identitatea sa cu întregul Univers și are această cunoaștere în creier. La început această înțelegere are loc sub forma străfulgerărilor *satori*, așa cum spun adepții meditației Zen. Mai târziu viziunea devine mai persistentă, cu efecte corespunzătoare asupra grandorii spirituale a spiritului care se deșteaptă. La acest nivel ridicat el rezolvă în cele din urmă paradoxul Eului. Nu mai există nici Eu superior, nici inferior, ci numai două fațete ale întregului perfect. El își vede esența interioară în Esența Spiritului Pur, deși în lumea iluziei vede în toate același Eu imanent. Acest proces dual îl face capabil să unească în unul revendicările spiritului și materiei, acelea ale lumilor interioare și ale lumii de fiecare zi. Eliberat de tirania reacției senzoriale, el acționează în lume cu intuiția profundă a nevoilor acesteia, deși niciodată nu pierde contactul cu acea Esență a Spiritului, care singura este Realitate.

Când contemplația a devenit, în cele din urmă, condiție permanentă, nu mai rămâne decât o legătură care îl ține atașat de Roata Suferinței: voința sa de a sluji umanitatea. Înaintea unor asemenea ființe puternice stă pragul Iluminării Supreme. Unii intră; unii se întorc. Cei din urmă sunt cei care, atingând Ținta, se întorc să le arate Calea celor care zac în beznă, deoarece ei știu că toți cei care contemplă iluzia în cele din urmă vor face strânga-mprejur și se vor

orienta spre iluminare. Vor obține și ei acel „centru al cercului lipsit de centru" și, în schimb, vor arăta Calea celor mai puțin norocoși. Nimic nu-l oprește pe vreun om de la asemenea realizare, în afară de Eu și de capcanele de circumstanță, autoticluite și autoimpuse. Așadar, năzuiește la imperiul Contemplației, căci s-a spus: *„În Contemplație pășim în existența întru Ființă, în afara limitelor de timp și spațiu, în Eternul Prezent. Aici este Izvorul. Ia ce vrei."*

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14. CONCLUZIE

„Acei care vor să intre din curtea exterioară, unde sunt depuse flori la statuia lui Gautama[1], în sanctuarul interior, unde este înțeleasă inima învățătorului, o pot face numai prin disciplina meditației" (Tillyard, *Spiritual Exercises*).

Cel care a elaborat manualul de față împărtășește aceste vederi. A-i rezuma conținutul ar fi să interpunem o simplă opinie între materialul prezentat aici și spiritul învățăcelului. Există, totuși, cinci aspecte care trebuie subliniate.

Meditația este un proces pozitiv, dinamic, o regenerare vitală și nu o negativă fugă de viață. Așa cum spune traducătorul *Secretului Florii de Aur: „Multe a învățat omul modern, în anii din urmă, despre elementele nebănuite până acum ale psihicului său, dar mult prea adesea accentul e pus exclusiv pe latura statică, așa încât se află în posesia aproape a nu mai mult decât un inventar de conținuturi, a căror natură servește să-l împovăreze cu un simț al prudenței mai degrabă decât să-l îndemne să domine problemele cu care se confruntă. Cu toate acestea, tocmai trebuința de a se înțelege pe sine prin prisma schimbării și reînnoirii stăpânește cel mai mult imaginația omului modern."* Moralitatea este, de asemenea, revigorată. Satisfacția mărginită a bunătății negative este înlocuită de simțul viu al valorilor eterne, în care voința de a face binele prevalează asupra fricii de a face ceea ce alții cred că este rău. Fie că cineva adoptă metodele pașnice de autocapitulare,

așa cum sunt caracterizate în taoism, ori metodele energice ale cuceririi de sine din Yoga, același război este de purtat și același dușman trebuie biruit. Metodele pot varia în funcție de temperament, dar scopul este pentru toți același: fuziunea tuturor aspectelor ființei noastre complexe într-un întreg nemărginit, iluminat.

Mijloacele trebuie întotdeauna să fie subordonate scopului. Accentul pus pe importanța metodei este la fel de nesăbuit și ridicol ca o concentrare asupra degetului care arată Calea. Toate religiile și scripturile lor, ca și toate școlile de autodezvoltare sunt numai metode și, ca toate cele similare lor, sunt supuse legilor formei. Se nasc, se dezvoltă, îmbătrânesc, mor. Numai Adevărul este constant și Calea către el, pentru că toate metodele nu sunt decât metode ale acestei Căi. Zen este mai presus de toate în această privință, nepierzând niciodată din vedere scopul esențial: realizarea Iluminării. Toate metodele, de la un exercițiu particular la o religie particulară, să fie utilizate așa cum meșterul folosește diferite unelte spre a-și făuri capodopera. El are uneltele sale favorite întru atingerea unui scop particular, dar după ce i-au servit scopul, le pune deoparte. Singurul folos al oricărei metode este dobândirea de experiență, iar toate discuțiile, cărțile și conferințele sunt risipă inutilă de timp dacă nu slujesc acestui scop.

Motivul trebuie să fie pur și bine definit, iar înțeleptul înțelege că este în permanență reconsiderat. Din toată multitudinea de motive pentru care bărbații și femeile meditează, unul singur este corect, dorința sinceră de a realiza pentru toată omenirea, precum și pentru sine, Iluminarea Supremă.

Nici un Maestru nu va călăuzi pașii învățăcelului înainte ca el să fi parcurs singur stadiile preliminare. Maestrul M. este explicit în această privință: *„O greșeală comună a oamenilor este aceea de a ne învălui cu plăcere, pe noi înșine și puterile noastre, în mister... Adevărul este că până când neofitul atinge condiția necesară acestui grad de Iluminare la care și pentru care el este îndrituit și pregătit, cele mai multe,* dacă nu toate *secretele sunt* incomunicabile. *Receptivitatea trebuie să fie egală cu dorința de a instrui. Iluminarea* trebuie să vină din interior" (*Mahatma Letters*). Alegerea unui *guru* este cât se poate de dificilă și puțini dintre cei care în mod nechibzuit se înregistrează ca elevi ai ultimului „adept"

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

au vreo concepție cu privire la ceea ce implică o asemenea relație. O astfel de obedientă oarbă față de un om ale cărui pretenții nerușinate ei sunt incapabili să le examineze este o autoîncătușare care face mai dificilă ascultarea îndemnului lui Buddha de a trudi cu osârdie la propria izbăvire. Pecetea escrocheriei este luarea de bani sau emiterea de alte pretenții. Nici un Învățător autentic nu va permite discipolilor săi să-l venereze. Marca Învățătorului autentic, pe de altă parte, este o profundă și sinceră modestie și o voință predominantă de a sluji umanitatea.

Datoria de a iniția

În final, amintește-ți că cunoștințele noastre tot mai spornice trebuie împărtășite celorlalți, mai ignoranți. Este adevărat, nu avem dreptul să impunem cuiva adevărul cu forța, dar avem datoria să înțelegem că nimeni nu va rămâne în ignoranță din lipsa noastră de bunăvoință de a împărți cu el cunoștințele pe care le avem. Maestrul K.H. vorbește de *„datoria fundamentală de a obține cunoașterea și de a o disemina prin toate canalele accesibile în astfel de particele încât omenirea în totalitate să fie pregătită să le asimileze"* (*ibid.*). Este de mică valoare să dobândești cunoașterea doar pentru tine. Întocmai cum sângele este proprietatea comună a fiecărei celule fizice, tot așa cunoașterea să vitalizeze fiecare aspect al Spiritului Universal. Nu te teme să arunci mărgăritare la porci. Este adevărat că cunoașterea este putere și că a o transmite este a-ți asuma *karma* unui posibil abuz de asemenea putere, dar principiile elementare de care „omul de pe stradă" are o trebuință atât de mare nu sunt atât de periculoase încât să nu le putem împărtăși din toată inima oriunde dorința sinceră de cunoaștere este clară. Toți cei care au năzuit să-i arate umanității adevărul au suferit persecuție și maltratări mârșave. A fost o vreme când ei au fost omorâți cu pietre de mulțime sau arși pe rug. Azi ei sunt atacați cu o sălbăticie nu mai puțin înfricoșătoare de forțele așa-numitei științe și ale religiei, precum și prin rezistența de masă a ignoranței oarbe, așa cum e relevată de presă. Așa cum Maestrul K.H. i-a scris lui Sinnett despre Frăție: *„Prima și ultima considerație este dacă putem face*

bine vecinului nostru, oricât de umil ar fi el; şi nu ne permitem nici măcar să gândim la pericolul vreunei ofense, abuz sau nedreptăţi suferite de noi. Suntem gata de a fi «scuipaţi şi crucificaţi» zilnic — nu o singură dată —, dacă aceasta aduce binele pentru celălalt" (*ibid.*). Fii deci întotdeauna gata să împarţi roadele experienţei tale. Este o înţelepciune veşnică în *The Voice of the Silence*, când se spune: „*Arată «Calea» — oricât de vag, apoi pierde-te în mulţime — cum face luceafărul de seară pentru cei ce umblă în întuneric... Dă lumină şi mângâiere pelerinului aflat în încurcătură, şi scoate-l la liman pe el, care ştie mai puţine decât tine... şi fă-l să dea ascultare Legii.*"

Aşadar, meditând pozitiv şi necontenit, condus de un motiv generos şi văzând dincolo de orice metodă scopul, necăutând un *guru* care să poarte povara dificultăţilor *karmice*, dar întotdeauna dispus să împartă cu confratele pelerin fiecare coajă din cunoaşterea dobândită, învăţăcelul va absolvi în cele din urmă şcoala înţelepciunii[2] şi va ajunge în pragul Iluminării Supreme — doar spre a descoperi că Iluminarea însăşi nu este decât un văl care ascunde Fiinţa total inefabilă.

NOTE

[1] Siddhartha Gautama, numele prinţului indian cunoscut îndeobşte prin supranumele Buddha, adică Trezitul, care s-a născut în aprilie–mai 558 î.Hr., la Kapilavastu. A decedat la vârsta de 80 de ani. A mai fost supranumit şi Sakyamuni („ascet printre Sakya"), din cauza practicilor ascetice severe la care se supunea. (Nota trad.).

[2] „*the student will ultimately graduate in wisdom*", în textul original. (Nota trad.)

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ANEXA I
NOTE PRIVIND MEDITAȚIA ÎN GRUP

Este axiomatic faptul că puterea unită a mai multora este mai mare decât puterea unui singur individ, iar sistemul unor întâlniri regulate pentru studierea și practica meditației este cât se poate de recomandabil. Există indivizi lipsiți de curaj sau de hotărârea de a începe singuri sau care descoperă că în practica solitară devin prea negativi. Pe de altă parte, întotdeauna se deschide o prăpastie între textul manualului și practica reală. Se ivesc probleme practice la a căror rezolvare poate fi de ajutor experiența celorlalți membri ai grupului, deoarece în grup experiența comună a încercărilor și erorilor în meditația reală slujește tuturor. În sfârșit, într-un grup bine alcătuit și bine condus există un sentiment de adevărată frăție care, în sine, constituie o experiență extraordinară.

Grupul poate fi de trei feluri: dispersat, concentrat sau mixt. Dacă membrii sunt geografic dispersați, activitatea lor colectivă trebuie să constea în timpi sau subiecte de meditație comune și într-un sistem de corespondență prin care sunt colectate rezultatele și puse la dispoziția tuturor. Unele grupuri, însă, sunt în parte dispersate și în parte abordabile pentru întâlniri într-un anumit loc, central. Ele sunt astfel compuse dintr-un nucleu al celor care se întâlnesc fizic și dintr-un rest dispersat care se menține în contact prin gândire și corespondență. Cei mai puțin favorizați „se acordează", firește, în perioada întâlnirii, tot așa cum cei prezenți la

întâlnire se conectează pe planul gândirii cu fiecare membru al grupului, de oriunde.

Al treilea tip este de două feluri. În Occident există puține grupuri destul de favorizate încât să aibă un lider calificat care să-i instruiască și să-i călăuzească pe membri în demersul lor pentru o trăire superioară. Astfel de dascăli sunt extrem de rari, deși numărul celor care își închipuie că sunt calificați este foarte mare. Cele mai multe grupuri, însă, nu au nici un membru calificat care să acționeze ca dascăl și tocmai la acest tip de grup se aplică nota care urmează.

Liderul

Liderul grupului, cu înțelesul de persoană care conduce întâlnirile, poate fi persoana în mod evident cea mai corespunzătoare, ori o persoană care să fie periodic schimbată. Această din urmă practică va stinge orice scânteie de invidie, deprinzându-i pe diferiții membri cu grijile și responsabilitățile conducerii. O dată ce liderul este ales pentru o anumită perioadă, el trebuie să pretindă și să se bucure de loialitatea maximă, insistând ca orice critică la adresa conducerii sale să-i fie exprimată fățiș. Numai într-o asemenea atmosferă de încredere, respect și bunăvoință poate fi făcută o muncă utilă, într-un grup consacrat dezvoltării spiritului.

Alegerea membrilor

Alegerea membrilor trebuie făcută cu cea mai mare grijă. Fiecare trebuie să fie absolut sincer, hotărât să continue în fața oricărei dificultăți, generos în ceea ce privește interesele grupului, fără a le avea în vedere pe ale sale proprii, și de o loialitate nedezmințită. Pe de altă parte, membrii ca întreg trebuie să se armonizeze, deoarece un membru, oricât de avansat, dacă este în dezacord cu ceilalți, va face să eșueze activitățile de grup. Membrii trebuie să fie „ca degetele de la o singură mână", practicând sincer

frăția tuturor, surzi la clevetirea pe tema greșelilor și erorilor unuia sau altuia.

Alegerea subiectului

Subiectul ales poate fi o zicală, un principiu sau o diagramă mai degrabă decât o implorare colectivă a forțelor superioare. Este de prisos să spunem că aceasta din urmă este o extrem de puternică utilizare a efortului colectiv, deoarece construiește o formă de gândire pe plan interior care servește drept canal între nivelurile de conștiință superioare și inferioare. Corect formată, controlată și folosită, o astfel de formă de gândire (*thought-form*) poate aduce un serviciu enorm grupului și mediului său, dar, dacă nu este cu grijă controlată de cineva care să aibă cunoștințe în domeniul ocultismului, este mai bine să fie lăsată fără formă. Ceea ce unul a clădit, poate folosi altul, existând atât forțe rele, cât și forțe bune dincolo de domeniul evenimentelor cotidiene. Chiar dacă liderul știe cum să controleze forțele care curg dintr-un astfel de canal, nu urmează de aici că fiecare membru le poate asimila, iar efectul puternic și profund al acestor forțe trebuie trăit spre a fi credibil.

Întâlnirile

Întâlnirile trebuie să fie regulate și să aibă loc la aceeași oră și în același loc. Fiecare membru trebuie să fie punctual, nimic altceva decât boala neputându-l opri de la aceasta. La sosire trebuie să caute să lase în spatele său orice gând lumesc și orice necaz. O dată intrat în cerc, trebuie să-și aducă aminte că a venit acolo ca să dea și nu ca să primească, să învețe și nu să arate cât de multe știe. Toate problemele grupului trebuie tranșate absolut neprotocolar. Modul de a proceda convențional trebuie evitat, iar discuția trebuie redusă la minimum. Întâlnirea trebuie deci să înceapă cu o înălțare colectivă a conștiinței deasupra personalității și cu o concentrare la cel mai înalt nivel posibil. Meditația asupra subiectului ales să fie scurtă și intensă, zece minute fiind pe deplin suficiente pentru

începători. În timpul meditației, fiecare membru se va strădui să-și cufunde Eul propriu în acela al grupului, această expansiune a conștiinței în aceea a unei unități mai mari fiind una din cele mai prețioase produse ale meditației de grup. S-a spus: *„Grupul este Eul altruistului. Omul mare se simte realmente față de grup așa cum copilul se simte față de sine."* Va veni timpul când „grupul" va fi întreaga umanitate.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ANEXA II
SUBIECTE DE MEDITAȚIE

Notă: Ni s-a sugerat că o listă de zicători și fraze de preț ar fi utilă în *addenda* acestui manual. Lista care urmează este, așadar, o compilație. Ea poate fi extinsă la nesfârșit, dar selecția de față va furniza material de meditație convenabil pentru toate trebuințele. Zicătorile pot fi utilizate în meditația ca atare sau ca focar de gândire în momentele libere ale zilei. Nu s-a făcut nici o încercare de clasificare și nu s-a indicat sursa, chiar dacă ea este cunoscută.

Primul pas este acela de a trăi în folosul omenirii.
Ucide dorința.
Nu sta pe loc.
Trăiește în Veșnicie.
Tu ești Buddha.
A medita este a realiza în interior imperturbabilitatea Esenței Spiritului.
Voința este Suveranul karmei.
Nu nega nimic. Afirmă totul.
Lumina este în tine. Lasă lumina să strălucească.
În spatele voinței stă dorința
Nici o obârșie nu este bunul suprem.
Trage o linie de la nord la sud și nu există nici est nici vest.
Dealul merge în sus și în jos.

BCU "LUCIAN BLAGA" UNIVERSITY LIBRARY

Contemplăm ceea ce suntem.
Nu sunt, deși sunt.
Renunțând la Eu, Universul devine eu.
A iubi în mod universal este adevărata umilință.
Este foarte bine.
Nu există moarte.
Am vărsat lacrimi în mare, iar aceasta nu s-a revărsat.
Actul perfect nu are rezultate.
Pentru cel iluminat pretutindeni este la fel.
Nu există nimic măreț: nu există nimic mărunt.
Ceea ce vine la mine este o reîntoarcere la mine a ceea ce a plecat de la mine.
Viitorul nu vine de dinainte spre a ne întâlni; el vine curgând dindărăt peste capetele noastre.
Fii modest și vei rămâne întreg.
Omul stă în propria-i umbră și se miră de ce este întuneric.
Nu există nici un infinit în afară de lucrurile finite.
Nu există sărăcie decât în dorință.
Nu există nimic bun sau rău, dar gândirea face să fie astfel.
Cauza morții este nașterea.
În fiecare năzuință sălășluiește certitudinea propriei tale împliniri.
Să devii ceea ce ești.
Dacă vreun om este nefericit, fă-l să înțeleagă că este numai din cauza lui.
Țintește la totala dezinteresare și menține-te întotdeauna la gradul de calm cel mai ridicat posibil.
Prin concentrarea gândurilor poți zbura; prin concentrarea dorințelor poți cădea.
Ca să faci înconjurul pământului trebuie doar să pui mereu un picior înaintea celuilalt.
„Maestre, ce pot face ca să fiu de ajutor lumii?"
„Ce *poți* face?"
Nu există sacrificiu; există doar prilej de a fi de folos.

Înțeleptul se deosebește de semenul său prin independența sa deosebită față de lucrurile exterioare.

Inițiatorul nu poate decât să arate Calea.

Mai bine să te murdărești încercând să-i ajuți pe cei din mocirlă decât să te ții deoparte și să rămâi curat.

Înțeleptul, oricum, nu judecă; el caută să înțeleagă.

Dorește numai ceea ce este în tine.

Avem multe îndatoriri, dar numai un drept, oportunitatea, și ceea ce câștigăm prin muncă.

Dă-ți viața, dacă vrei să trăiești.

Nu suntem ceea ce credem că suntem, ci ceea ce credem că suntem.

Măsura nemuririi noastre este frecvența actelor noastre nemuritoare.

Țara de nicăieri este adevărata patrie.

Un om poate ști că este capabil de succes și totuși nu reușește; dar fără a ști că este capabil de succes nu va reuși niciodată.

Viața este un pod; treci pe el, dar nu-ți clădi casă pe el.

Boala nu se vindecă rostind numele leacului.

Nu este nimic acolo care să nu poată fi găsit aici.

Nu există nenorocire.

Neghiobi sunt cei care întorc spatele lumii și discută despre umbra din față.

Cu adevărat fericiți sunt cei care pun dorințele lor pe aceeași linie cu datoria lor.

Iubirea este împlinirea legii.

Omul merge pe două picioare.

Inima omului perfect este o oglindă; ea reflectă toate lucrurile, dar nu reține nimic pentru ea însăși.

Spunând „Lasă-mă să te scot din apă ca să nu te înec", binevoitoarea maimuță a pus cu bine peștele sus în copac.

O picătură de rouă, privind soarele cu invidie, a spus: „Eu sunt Acela". Iar soarele a luat aceste cuvinte drept ale sale.

Cineva a venit la un maestru și l-a întrebat: „Cum mă voi elibera eu de Roata nașterii și a morții?" Iar maestrul i-a răspuns: „Cine te împiedică s-o faci?"

Doi oameni priveau într-un eleșteu. Unul dintre ei a spus: „Văd o mare cantitate de nămol, un papuc și o cutie veche."[1] „Văd și eu toate acestea, dar mai văd și o magnifică reflectare a cerului", a spus celălalt.

Un brahman[2] în vârstă a venit la Buddha, purtând daruri în fiecare mână. Buddha a spus: „Lasă-l jos". Brahmanul lasă să cadă unul din daruri. Ordinul veni din nou: „Lasă-l jos". Brahmanul lăsă joc și celălalt dar. Ordinul se repetă. Brahmanul fu pentru moment în încurcătură, apoi zâmbi, căci atinsese iluminarea.

Un prinț indian i-a dat o dată giuvaergiului său un inel și i-a cerut să graveze pe el o propoziție care să-l facă să suporte nenorocirea și să-l înfrâneze pe timp de prosperitate. Giuvaergiul a gravat următoarea propoziție: „Asta va trece".

Nu am părinți. Părinții mei sunt cerul și pământul. Nu am nici o putere. Mă supun puterii mele. Nu am nici viață, nici moarte. Nu am prieteni. Prietenul meu este spiritul meu. Nu am armură. Armura mea este gândirea corectă și fapta cinstită. Nu am sabie. Fac sabie din somnul spiritului.

Zen nu are nimic de spus.

NOTE

[1] *„an old tin can"*, în textul original, dar torpiloarele n-au ce căuta într-un eleșteu. (Nota trad.)

[2] Preot al lui Brahma, în general membru al acestei caste sacerdotale. Termenul are însă și un sens metafizic. *„Dacă se ține seama* — arată M. Eliade — *de ceea ce semnifica* brahman *începând cu timpurile vedice, descoperirea upanișadică implica următoarea consecință: nemurirea și*

puterea absolută deveneau accesibile oricărei ființe care se străduia să înțeleagă gnoza, să-și însușească cunoașterea misterelor, căci brahman *reprezenta toate acestea: el era nemuritorul, nepieritorul, puternicul. / Într-adevăr, dacă este greu să rezumăm într-o singură formulă toate semnificațiile pe care* brahman *le-a dobândit în textele vedice și postvedice, este incontextabil că acest termen exprima realitatea ultimă și imperceptibilă." (Yoga. Nemurire și libertate*, p. 106). (Nota trad.)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

GLOSAR

AL UNOR TERMENI TEHNICI UTILIZAȚI ÎN ACEST MANUAL[1]

ABSOLUTUL: Parinirvana, „un Principiu Omniprezent, Nemărginit și Imuabil asupra căruia nici o speculație nu este posibilă, de vreme ce acesta transcende puterea concepției umane și nu poate fi decât minimizat de orice expresie sau similitudine umană. Este dincolo de cadrul și de raza gândirii". Adevăr Absolut: adevărul despre Absolut, cu totul dincolo de competența noastră.

ANATTA[2]: Doctrina non-Eului, una din cele trei caracteristici ale existenței, în care totul este *anicca**, *dukkha**, *anatta*. Ceea ce este numit Eul, care spune „Eu sunt", este pur și simplu un agregat de *skandhas**, un complex de senzații, idei, gânduri, emoții și voliționi. În spatele acestora nu există o entitate eternă, imuabilă, care să-l separe de Viața Unică, aceea care strălucește prin fiecare formă de viață, de la mineral la om.

ANICCA: Nestatornicie; una dintre cele trei caracteristici ale oricărei existențe: *anatta**, *dukkha**, *anicca*. Doctrina propovăduiește că orice lucru este subiect al legii și al cauzei și efectului, este creație a unor cauze precedente și, la rândul său, cauză a unor efecte ulterioare. De aceea, în existență nu este ființă stabilă, ci numai un flux de devenire continuă.

ARHAT[3]. Cel Vrednic. Acela care a străbătut Calea Înoptită spre Țel, lepădând cele Zece Cătușe și cele Patru Pângăriri care îl leagă de existență și care, la moartea corpului fizic, atinge Nirvana.

BUDDHIST UNIVERSITY LIBRARY

ASCETISM: Practicat pentru a dobândi puteri magice sau pentru a îmbuna zei esențialmente egoiști. În Prima Predică, Buddha a condamnat ascetismul extrem ca fiind nedemn și inutil, propovăduind Calea de Mijloc, între automortificare și fascinația simțurilor. Singurul ascetism pe care îl permite budismul este abstinența și autocontrolul corporal ca auxiliare ale autocontrolului mental, practicii virtuții și altruismului: *i.e.*, renunțarea la plăcerea efemeră în favoarea fericirii permanente.

ASTI; NASTI: A fi, a nu fi.

ATMAN (A se vedea EUL).

AVIDYA (sc.)., *AVIJJA* (p)[4]: Ignoranță; lipsă de iluminare; rădăcina cea mai adâncă a răului și cauza ultimă a dorinței care creează *dukkha** existenței. Totala sa eliminare, ca rezultat al Iluminării perfecte, este Țelul Căii budiste. Ignoranța este prima din cele Douăsprezece Nidanas sau Verigi din Lanțul Cauzalității; prima, deoarece este cauza primară a existenței. Este ultima din cele Zece Cătușe; ultima, deoarece până la realizarea deplinei Iluminări încă mai rămân unele grade de eroare sau ignoranță. Înlăturarea finală a vălului ignoranței dezvăluie Adevărul suprem — Nirvana.

BHAVANA: În traducere literală „a-face-să-devii". Autodezvoltare prin orice mijloace, dar în special prin metoda de control al spiritului: concentrare și meditație.

BIKKHU (p.), *BHIKSHU* (sc.): Membru al Sangha, care s-a devotat sarcinii străbaterii Căii prin renunțarea la distracțiile afacerilor lumești. (A se vedea *Sangha.*)

BODHISATTA (p.), BODHISATTVA (sc.): Individ a cărui „ființă" sau „esență" (*sattva*) este *bodhi*[5], adică înțelepciunea care rezultă din perceperea directă a Adevărului, cu compasiunea trezită prin aceasta.

În Theravada, aspirant la budaitate: în relatările Jataka despre viețile sale anterioare, Buddha este descris ca *Bodhisattva.*

În Mahayana, Bodhisattva este idealul Căii, în contrast cu Arhat în Theravada. El este unul care, după ce a practicat cele Zece Paramitas și a realizat Iluminarea, renunță la Nirvana spre a ajuta

umanitatea în pelerinajul ei. Bodhisattvii sunt adesea numiți niște „Buddha ai Compasiunii", ca iubire în acțiune călăuzită de înțelepciunea scopului lor[6].

BUDDHA Un titlu, nu nume al unei persoane; derivat din rădăcina *budh*, a cunoaște, înseamnă acela care cunoaște, *i.e.*, a devenit cel care deține cunoașterea superioară, Adevărul Suprem.

BUDDHI: Înțelepciune Spirituală. Spiritul Universal oglindit în inima omului: sursă a *bodhi**. Veriga dintre Realitatea Ultimă și Spirit (*Manas**). Cel de al șaselea principiu în constituția înșeptită a omului, propovăduit în școlile esoterice ale budismului.

CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE. Acestea sunt:

(1) Întreaga existență este Suferința (a se vedea *Dukkha*). Toate stările spiritului generate de sentimentul separării sunt stări de durere și suferință.

(2) Cauza suferinței este nesaț egoist (*tanha*), dorință de existență separată, consecință a simțului atracției.

(3) Încetarea Suferinței este realizată prin eliminarea acestei însetări după existența separată. Aceasta se realizează prin străbaterea Nobilei Căi Înoptite, care este

(4) Calea încetării Suferinței. „Aceasta propovăduiesc eu în mod special", spunea Buddha, „Suferința și sfârșitul Suferinței".

Această Cale este Nobila Cale Înoptită.

CELE TREI PATIMI: *Dosa* (furia, rea-voința, ura), *Lobha* (lăcomia sau cupiditatea), *Moha* (prostia sau stupiditatea.

DANA: Virtutea filantropiei față de cel sărac și aflat în nevoie; oferirea de daruri unui *bhikkhu** sau comunități de *bhikkhus*. Unul dintre cele trei „acte de merit": *dana* (bunăvoința), *sila* (conduita morală), *bhavana* (meditația). Dana în budism ține locul riturilor sacrificiale din hinduism.

DHAMMAPADA: Colecție de versuri. Faimoasa Scriptură pali. Numeroase traduceri în limba engleză.

DUKKHA: Adesea apare în traduceri ca suferință, dar înseamnă mai degrabă boală, disconfort, insatisfacție sau discordanță față de mediu. Aserțiunea că viața este *dukkha* este unul dintre cele Patru

Adevăruri Nobile, fiind în mod firesc asociată cu orice efort de adaptare la acel mediu mereu schimbător care este rezultatul „voinței de a trăi". Scăparea totală de *dukkha* este posibilă doar prin eliberarea de ciclul nașterii și morții.

EUL: Atman (atta): EUL suprem; Conștiința Universală; Realitatea Ultimă; natura-Buddha sau Esența Spiritului în om. Degradarea acestuia din urmă în ideea unei entități (suflet, Eu) care sălășluiește în inima fiecărui om, gânditorul gândurilor sale, făcătorul faptelor sale, iar după moarte sălășluiește în fericire sau chin, după faptele făcute de corp, este respinsă total de budism. Spre a evita înțelegerea eronată, budiștii de obicei se feresc de termenul „suflet"; când îl folosesc, acesta conotează caracterul creat de experiență în lumile fenomenale, caracter care devine tot mai iluminat prin frecventarea Căii, sau tot mai degradat prin îndepărtarea de aceasta.

HINAYANA: Din punct de vedere istoric, cea mai timpurie școală de budism. Termenul a fost făurit, în mod polemic, de membrii Școlii Mahayana*, spre a descrie acea „căruță mică", distinctă de a lor „căruță mare" (a mântuirii). Singura sectă Hinayana care a supraviețuit este Theravada*.

KAMA: Dorință senzuală, în special dorință sexuală. Kama-loka sunt lumile dorinței sexuale sau stări de ispășire post-mortem. A nu se confunda cu *karma**.

KARMA: Kamma (p.). Rădăcină lingvistică având înțelesul de „faptă"; semnificație derivată, „faptă și rezultatul cuvenit faptei"; legea cauzei și efectului. Aplicată în sfera morală, este Legea Cauzalității Etice, potrivit căreia omul „culege ceea ce seamănă", își formează caracterul, își făurește destinul și trudește la izbăvirea sa.

Karma nu este limitată în timp și spațiu și nu este strict individuală; există *karma* de grup, familie, națională etc.

Doctrina renașterii este un corolar esențial al acestei *karma*, individul venind în viața fizică cu un caracter și într-un mediu care rezultă din faptele sale din trecut. Caracterul și destinul său sunt de aceea numite popular (și în mod corect) „karma" sa și, potrivit

reacției sale la destinul său prezent el își modifică și zidește viitorul.

LANOO: un discipol.

MAHAYANA: Școala „Căruței Mari" a Mântuirii, numită și „Școala nordică". Geografic include Tibetul și Mongolia (Mahayana vestică), China, Japonia, Coreea, Hawaii (Mahayana Estică), cp. *Hinayana*. Mahayana s-a dezvoltat treptat din învățătura inițială, fără a fi existat vreodată o linie netă de demarcație.

MANAS: Spirit, facultatea rațională a omului. Acel aspect al conștiinței (*vinnana*) care privește relația subiect–obiect. *Manas* este esențialmente dual, aspectul său inferior privind lumile simțurilor, pe când aspectul superior este atras și iluminat de *bodhi*, capacitatea de intuiție. *Bodhi*, deosebit de termenul *bodhicitta*, este tezaurul experienței din trecut și este individualitatea, *vinnana* care creează organele și mediul vieții viitoare pe pământ.

MISTICISM: Recunoașterea unității esențiale a vieții și a realizării armoniei complete a individului cu această unitate.

Filosofia mistică este bazată pe conceptul noumenului monistic transcendental, care se exprimă pe sine în diversitatea fenomenelor. Religia mistică este năzuința către armonia conștientă totală cu acea unitate ultimă: scopul ei este, așadar, *trăirea Realității*.

Această doctrină este proprie budismului Hinayana, Anatta și Nirvana fiind bazele sale filosofice și religioase. În Școala Mahayana aceste doctrine sunt elaborate într-o varietate de forme, toate dându-și silința să exprime aceste adevăruri fundamentale în aspecte care sunt invocate de fiecare stadiu de dezvoltare a spiritului, unul dintre precepte fiind: „Privește în tine, tu ești Buddha!"

NETI, NETI: „Nu aceasta, nu aceasta".

NIRVANA (sc.), NIBBANA (p.) Țelul suprem al străduinței budiste; eliberare de limitările existenței. Cuvântul este derivat dintr-o rădăcină lingvistică având sensul de „stingere prin lipsă de combustibil", și întrucât re-nașterea este rezultatul unei dorințe egoiste (*tanha*), eliberarea de renaștere este realizată prin stingerea oricărei astfel de dorințe. De aceea, Nirvana este o stare realizabilă

în viața aceasta prin năzuința dreaptă, prin puritatea vieții și eliminarea egoismului. Cel care atinge această stare este numit sfânt sau *arhat**, iar moartea corpului său fizic îl duce în Nirvana totală sau finală (*parinibbana* sau *anupadisesa nirvana*), în care toate atributele legate de existența fenomenală dispar și care, în consecință, se numește *sunyata* sau vid. Este încetarea existenței așa cum o cunoaștem; realizarea Ființei (distinctă de devenire); fuziune cu Realitatea Ultimă. Acesta este țelul oricărei străduanii mistice, iar misticii de toate orientările vorbesc despre aceasta ca despre „o stare care lasă în urmă orice înțelegere". În Scripturile budiste (*Udana*, cap. 8, p. 112, traducere de Strong), Buddha vorbește de „un nenăscut, neoriginat, increat, neformat", în contrast cu lumea fenomenală născută, originată, creată și formată.

Școala Hinayana tinde să conceapă Nirvana ca eliberare de viață prin învingerea atracțiilor sale; Mahayana o concepe ca pe o înfăptuire a vieții — desfășurarea posibilităților infinite ale naturii-Buddha înnăscute , slăvindu-l pe sfântul care rămâne în contact cu viața mai degrabă decât pe sfântul care renunță la orice legătură cu aceasta.

PALI: Una dintre limbile „sacre" ale budismului. Limbă în care au fost scrise pentru prima dată *Pitakas* sau *Pali Canon* ale Școlii Hinayana.

PARAMITAS: Perfecțiuni. Cele șase (sau zece) stadii de perfecționare spirituală urmate de Bodhisattva* în propășirea sa către budaitate (*Buddhahood*). Ele includ practica și dezvoltarea cât mai mult posibil a caritații, moralității, resemnării perseverente, râvnei, meditației și contemplației, înțelepciunii. Uneori li se mai adaugă următoarele patru: dexteritatea propovăduirii, puterea de a birui obstacolele, năzuința întru spirit și cunoașterea, privite însă ca amplificări ale *Prajna* (Înțelepciunea).

PITAKAS: Pitaka = coș. Budistul *Pali Canon* este numit *Pitakas* sau Tipitaka (trei coșuri). Acestea sunt numite Sutta P., Abhidhamma P. și Vinaya P. Aplicate în sensul de „transmitere", așa cum sunt utilizate coșurile la trecerea din mână în mână a unei cantități de pământ în lucrările de excavație.

RENAȘTERE: Funcționare intermitentă a entității în oricare din diferitele lumi fenomenale, sub imperiul Legii karmice. Procesul continuu al „devenirii".

ROATA VIEȚII (Bhavachakra): Roata a fost utilizată de multe religii ca simbol al mereu rotitoarei activități a vieții. Budismul a adoptat același simbol spre a reprezenta procesul neîncetat al devenirii și limitările sale (finitudine). Budismul concepe omul ca fiind legat de această Roată atâta timp cât el gândește despre Eul său[7] că este legat, dar când ajunge la înțelegerea că „Eul" la care gândește este un „Eu" iluzoriu, el se dezleagă de Roată și atinge eliberarea, într-o stare de infinitate numită Nirvana.

RUPA: Formă. *ARUPA*:Fără formă. Forma implică limitare, iar forma așa cum este ea cunoscută de spiritul inferior persistă în lumile cerești inferioare. Lumile cerești superioare sunt numite fără formă, deoarece spiritul este eliberat de limitările simțurilor. Dorința de viață din lumile formei (*ruparaga*) este cea de a șasea Cătușă ce trebuie sfărâmată, iar *aruparaga* cea de a șaptea.

SAKKAYADITTHI: Credința că în una sau în toate cele cinci *Skandhas** există o individualitate sau Eu, o *atta*. Prima din cele Zece Cătușe.

SAMADHI: Contemplarea Realității. Stare de extaz spiritual, consecință a completei eliminări a oricărui sentiment de separare, rezultând din continua meditație asupra Realității. Este superioară meditației prin faptul că cei trei factori ai meditației (spiritul individului, obiectul de meditație și relația dintre acestea) sunt transcendați. *Samma samadhi*, contemplația perfectă, este ultimul stadiu al Nobilei Căi Înoptite, preludiu la Nirvana.

SAMSARA: În traducere literală „îndepărtare", continua „venire-în-a fi". Samsara, ca *Existență*, este opusul Nirvanei, *Ființă*, una fiind subiectul tuturor limitărilor „devenirii", cealaltă starea de pură „Ființare". Nirvana este simbolic descrisă ca „îndepărtatul țărm al oceanului Samsarei"; *dhamma* este pluta care ne trece acest ocean.

SANGHA: Comunitate. Ordinul monastic întemeiat de Buddha, ai cărui membri se numesc bhikkus (masculin) sau bhikkhunis (feminin). Este cel mai vechi ordin monastic din lume. Nu se depune nici un jurământ, iar bhikkhu este liber să părăsească Ordinul oricând dorește s-o facă. Bhikkhu posedă doar veșmântul său, strachina milelor, briciul, acul și sorbul pentru apă. El mănâncă doar o dată pe zi, numai înainte de amiază.

În Școală Mayahana se tinde ca *Sangha* să fie recunoscută mai degrabă ca unitate spirituală decât fizică. *Sangha* ideală este comunitatea adepților Dhamma în lume mai degrabă decât a celor puțini care se retrag din lume. Sistemul monastic a fost puternic în Tibet, dar este pe moarte în China și Japonia. Mănăstirile există la cele mai multe secte M., dar ele sunt colegii de pregătire pentru *bhikkhus* mai degrabă decât locuri de retragere din lume. Bhikkhus din sectele M. păstrează puține reguli Vinaya și adesea se căsătoresc. Ei sunt mai mult dascăli decât călugări.

SEMNELE FIINȚEI: anicca (nestatornicie), *dukkha* (insatisfacție, suferință) și *anatta* (doctrina non-Eului).

SIDDHIS (p. *Iddhis*): Puteri supranormale dezvoltate pe parcursul străbaterii căii arhaților: acestea includ clarviziunea, claraudiția, telepatia, rechemarea spiritelor etc. Este interzis ca aceste puteri psihice (*iddhis* inferioare) să fie folosite în beneficiu personal. *Iddhis* superioare sunt Moduri de Intuiție Mistică realizate prin practica unei *dhyana*[8].

SILA: Precepte morale, cod al moralității, etica budistă. *Pancha-sila,* cele Cinci Precepte; *dasa-sila,* cele Zece Precepte.

SKANDHAS (Khandha, p., *Skandha*, sc.): Cele cinci elemente condiționate cauzal ale existenței, care formează o ființă sau entitate. În sens personal, *skandhas* sunt elementele care condiționează apariția vieții în orice formă; împreună, ele împlinesc personalitatea în sfera existenței (*Samsara**). Cele Cinci *skandhas* sunt inerente fiecărei forme de viață, fie în stare activă, fie potențială; în minerale, de exemplu, există conștiință, dar ea dormitează. La om toate cele cinci elemente sunt active. Iată enumerarea lor: 1. *Rupa;* 2. *Vedana*; 3. *Sahna*; 4. *Sankhara*; 5. *Vinnana*[9].

Toate acestea sunt materiale, în sensul că se supun caracteristicilor existenței: *anicca**, *dukkha**, *anatta**. Ele formează natura temporală și fenomenală a omului și există ideea sau credința că, în mod separat sau colectiv, ele formează Eul (ego), care este erezia așa-numitei *sakayaditthi*, prima dintre cele Zece Cătușe care îi leagă pe oameni de Roata Vieții.

SUTRA (sc.), *SUTTA* (p.): Un fir de ață sau sfoară (pe care sunt înșirate giuvaeruri), nume dat acelei părți din *Pali Canon* care conține relatările privind dialogurile lui Buddha. *Sutta Pitaka*, constă din cinci „Nikayas", anume: Digha, Majjhima, Samyutta, Auguttara, Khuddaka. Există, de asemenea, un număr de Scripturi Mahayana numite *sutras*.

THERAVADA (p.): „Doctrina străbunilor". Singura supraviețuitoare din cele optsprezece secte ale celei mai vechi școli budiste, Hinayana*. Canonul ei complet există în pali, în prezent tradus în limba engleză. Școala a fost fondată în Ceylon, Birmania, Thailanda și Cambodgia, numindu-se de aceea uneori Școala sudică de budism.

YOGA: Cuvânt înseamnă „jug", în sensul a „ceea ce unește", prin urmare „uniune" și sistem de disciplină care îl duce pe om la contopirea cu Realitatea.

NOTE

[1] Unii dintre acești termeni vor avea un supliment de explicație în note. (Nota trad.)

[2] *„Meditând la primele două adevăruri nobile — suferința și originea suferinței —, ascetul descoperă impermanența, deci nonsubstanțialitatea (pali:* anatta*) lucrurilor, și totodată nonsubstanțialitatea propriei sale*

ființe. El se vede nu numai rătăcit printre lucruri (așa cum se vede vedantinul, orficul ori gnosticul), ci și împărtășind modul lor de a exista" (Mircea Eliade, *Istoria credințelor și ideilor religioase*, vol. II, p. 95.

[3] „*Buddha* — arată M. Eliade — *nu dă deloc o «definiție» a Nirvanei, dar revine neîncetat asupra unora din «atributele» sale. El afirmă că oamenii numiți* arhat *(sfinți eliberați) «au atins fericirea de neclintit»* (Udana, *VIII, 10), că Nirvana «este beatitudine»* (Anguttara: *VIII, 10), că Nirvana «este beatitudine»* (Anguttara, *IV, 414)*... Arhatul, *«chiar din această viață, întărit, sirvanizat* (nibutta), *simțind fericirea în sine, își petrece vremea cu Brahman* (Anguttara, *II, 206)*" (*op. cit.*), pp. 98–99).

[4] Sc. = sanscrită; p = pali (limbi sacre din India budistă). (Nota trad.)

[5] A se vedea și termenul *Manas*. (Nota trad.)

[6] „*Toate școlile budiste* — arată M. Eliade — *recunosc importanța* Bodhisattvilor. *Dar adepții Mahayana au proclamat superioritatea lui* Bodhisattva *asupra lui arhat; acesta din urmă nu s-a eliberat complet de tirania «ego»-ului: el caută Nirvana doar pentru el însuși. Cum spun criticii lor, arhații au dezvoltat Înțelepciunea, dar nu îndestul Compasiunea. În vreme ce, după cum o repetă textele din* Prajnaparamita, Bodhisattvii *«nu vor să atingă Nirvana proprie. Dimpotrivă, ei au străbătut lumea acut dureroasă a existenței și, totuși, doritori să câștige Iluminarea Supremă, ei nu tremură în fața nașterii și a morții. Ei s-au pus în mișcare pentru binele lumii, pentru fericirea lumii, din milă pentru lume»*" (*op. cit.*, p. 213). (Nota trad.)

[7] „*as he thinks of him (self) as bound*", în textul original. (Nota trad.)

[8] *Dhyana* este totuna cu meditația yogică, radical deosebită de meditația profană. „*Dhyana* — arată M. Eliade — *permite omului să «pătrundă» obiectele, să le „asimileze» magic. Actul de «pătrundere» în esența obiectelor este deosebit de dificil de explicat; el nu trebuie conceput nici în formele imaginației poetice, nici în acelea ale unei intuiții de tip bergsonian. Ceea ce deosebește «meditația» yogică este coerența sa, starea de luciditate care-i e proprie și care o orientează tot timpul. «Continuumul mental» nu scapă niciodată de sub voința yoginului*" (*op. cit.*, p. 66). (Nota trad.)

[9] Notând faptul că pentru budism totalitatea cosmică și activitatea psihomentală constituie unul și același univers, M. Eliade precizează că pentru Buddha *tot* ce există în lume se clasifică în cinci categorii, „ansambluri" sau „agregate" (*skanddha*): 1) ansamblul „aparențelor" sau al sensibilului (care cuprinde *totalitatea lucrurilor materiale, a organelor simțurilor și a obiectelor lor*); 2) senzațiile (provocate de contactul cu cele cinci organe ale simțurilor); 3) percepțiile și noțiunile care rezultă din

aceasta (adică fenomenele cognitive); 4) construcțiile psihice (*Samsara*), cuprinzând activitatea psihică conștientă și inconștientă; 5) gândurile (*vijnana*), adică cunoștințele produse de facultățile senzoriale, și mai ales de către spiritul (*manas*) care își are sediul în inimă și organizează experiențele senzoriale. Aceste „agregate" sau „ansambluri" descriu, la modul sumar, lumea lucrurilor și condiția umană. (*Op. cit.*, p. 95). (Nota trad.)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

INDICE GENERAL

A
Absolutul, 99, 156, 211
Abstracție, 53, 54
Acceptare, 165
Act, 33, 169
  perfect, 126, 167, 168
Acțiune, 14, 21, 39, 42, 125, 168, 169
  corectă, 167, 168
  „fără scop", 168, 169
  în inacțiune, 156, 157
  meditație asupra, 92, 93
  motivul, 14, 15, 44, 45
  principiile, 144
  stăpân pe, 45, 46
Acțiuni, 126
Adept, 34
Adevăr, 92, 93, 99, 98, 144, 145, 198
Aliniere, 78
Alcool, 75, 120
Amăgire, 119, 159
Ambiție, 90, 91
Analiză, 64
  produsele, 60, 61
Analogie, 18, 19, 105
  meditație asupra, 105
Anatta, 102, 104, 211, 219
Anicca, 108, 211
Anxietate, 130, 131
Arhat, 17, 211, 220
ARJUNA, 38
Armonie, 107, 108, 128
ARNOLD, Sir Edwin, 43, 78
Artă, 129
Ascensiune, 15
Ascetism, 117, 118, 212
Atașament, 115, 116
Atta, 19, 102
Atenție 61, 62
  câmpul, 53, 54
  control al, 68, 69
Atman, 102, 212
Atracție, 131, 133
  față de lume, 16
Autoanaliză, 81, 101, 102
Autocontrol, 77, 78
Autoperfecționare, 114, 115
Autonegare, 117, 118
Autodezvoltare, 17, 85, 89
Autohipnoză, 60
Autoiluminare, 86
Autoritate 98, 99

BUCHAREST CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Autouitare, 113
Avidya, 73, 212

B
BALTAG, Cezar, 111
Bani, 116, 199
BARUA, Dr., 154, 155
BRESANT, Annie, 40, 54, 153
Bhavana, 13, 115, 212
Bhikkhu, 31, 32, 164, 212
BLAVATSKY, H.P., 37, 184
Bodhisattva, 17, 212, 220
BOKUJI, 188
BOUGUER, 87
Brahman, 208, 209
Brahma Viharas, 28, 106–110, 127
Bucurie, 106, 109
Budaitate, 82, 86, 180
BUDDHA, 13, 14, 18, 28, 31, 32, 46, 47, 50, 51, 69, 91, 100, 104, 106, 108, 115, 118, 127, 146, 154, 155, 157, 160, 164, 166, 169, 171, 178, 179, 180, 185, 186, 188, 199, 200, 205, 208, 213, 214, 215, 216, 217, 219, 220, 221
BUDDHAGOSTA, 106
Budhi, 19, 142, 148, 213
Budism, 10, 11, 13, 14, 20, 29, 46, 88, 92, 94, 96, 100, 101, 102, 106, 108, 111, 112, 121, 129, 153, 154, 155, 160, 167, 168, 172, 180, 182, 189, 213, 214, 215, 216, 217, 219, 220, 221
Bine, 115–117, 119
Bun-simț, 145

C
Cale, 14, 16, 52, 53
Cale de Mijloc, 17, 31, 80, 117, 154, 159
CARROLL, Lewis, 68
Cauzalitate, 96, 97
Cauze, 95, 96
  meditație asupra, 95
  lumea cauzelor, 46, 47, 77, 78
CAZAMIAN, L., 59
Caracter, 113–124
Caritate, 13, 116
Cerc fără centru, 166
Cicluri, 105, 106, 146, 147
Circumstanță, 39, 40
Compasiune, 16, 79, 80, 106, 108
Compromis, 16, 123, 124
Concentrare, 27, 28, 73
  exercițiu de, 40, 41, 47, 60 și urm.
  subiecte de, 53, 54
  subiectivă, 62, 63
Concepte, 92–96
Conștiință,
  universală, 92, 104
  vehicule, 89
Contemplație, 29, 193–196
Control, 39, 123, 124
Conversie, 22
Corp, 88, 89
  meditație asupra, 90
  poziție pentru concentrare, 49, 50
  puritate, 51
  relaxare, 44
COSTER, Geraldine, 98, 148, 170
COURT, Cecil, 9
CRANMER-BYNG, 168, 170
Credință, 99-101
Creier, 41, 48, 49, 50, 51, 56, 97, 185, 194
Cunoaștere, 15, 52, 199
  cale de, 18
  instrument de, 39

D
Dana, 13, 115–117, 213
Datorie, 170, 171
Damma, 100, 166
Dhyana, 172, 220
Diafragmă, 62, 69
Diagrame de concentrare, 65
Dietă, 134-136
Dificultăți, 39, 40, 54 și urm.
Disciplină, 32, 37
de meditație, 197
mentală, 48, 49
Disociație, 156, 157
DODGSON, C. L., 68
Dorința, 35, 36, 58, 118, 119
Dosa, 117
Dualitate, 148, 149, 155
Dualități, 155, 164
Dukkha, 108, 213, 214

E
Echilibru interior, 110
Efecte, 46
lumea efectelor, 46, 47
Efort,
continuu, 32, 33
intens, 184
personal, 68, 69
Egoism, 15, 68, 119, 153
Egotism, 82, 115
ELIADE, Mircea, 111, 150, 151, 163, 164, 190, 208, 219, 220
Eliberare, 195
Emoție, 125-127
Emoții,
analiză, 130
cultivarea, 130-133
pericolele, 127-129
Energie, 77, 176
creatoare, 152
mentală, 42-44
Entuziasm, 128, 129
EPICTET, 40, 58
Esența spiritului, 16, 148
Eu, 101-105
analiza, 18-20
fals, 169-171
paradoxul, 156
personal, 65
superior, 18, 19
unitatea, 160-161
Evoluție, 19
scopul, 15, 16
Exerciții,
zilnice de
concentrare, 38 și urm.
respiratorii, 51, 52
durată, 48, 49
Expansiune, 42
Experiență,
interioară, 186
spirituală, 145 și urm.

F
Fantezie, 189
Fapte, 44
meditație asupra, 92 și urm.
semnificația, 39, 40
FECHNER, 87
Fericire, 80
Forță vitală, 21, 142, 154
Forme,
exterioare, 150
lumea formelor, 154 și urm.
FREUD, Sigmund, 124
Frumusețe, 95, 96
Fumat, 94, 95

G
Gândire,
abstractă, 103, 104
cătușele, 89 și urm.
controlul, 61, 64

BOSTON CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

eronată, 120
puterea, 21-23, 54, 121, 122
Gunas, 158, 159, 163
Guru, 34, 55, 200

H
HARTMAN, 122
HEROFANT, 16
HUNG TZU, 168
Hinayana, 214
Hristos, 166

I
Ideal, 75, 86, 103
Ignoranță, Iluzie, 67, 73, 90 și urm.
lumea iluziei, 34
Iluminare, 13, 77, 78, 194, 200
Imagine
concentrare asupra imaginii, 66, 67
mentală, 65
Imaginație, 21, 22
Imortalitate, 104, 105
Impermanență, 64
Impersonal, 156 și urm.
Inacțiune, 115
Inconștient, 169
Indiferență, 109
Intelect, 54, 88
abandonarea intelectului, 144, 145
abstract, 165
pretențiile intelectului, 82 și urm.
Intuiție, 19, 20
Involuție, 132, 133
Iubire, 106-109, 121
Izbăvire, 12
Înțelepciune, 15, 30, 142, 148, 159, 213

J
Jhanas, 79, 107, 172-177
JOSHU, 185, 188
JUDGE, W.Q., 15, 103, 116
Judo, 57, 121
JUNG, C.G., 149, 163

K
Kama, 126
Karma, 17, 21, 29, 40, 55, 80, 94, 126, 149, 155, 157, 214
Karuna, 108
KIPLING, R., 65, 109, 122
Koan, 29, 181 și urm.
KYOGEN, 187

L
LANOO, 33, 215
LAO ZI, 162
LAZEMBY, 89
Legea Legilor, 128, 200
Legi,
interioare, 143, 144
legile meditației, 73 și urm.
legile sănătății, 134-137
Libido, 125
Loc, 84
Logică, 144
Lumina, 33, 36, 78, 161

M
Maeștri, 34
Malayana, 88, 101, 117, 153, 172
Manas, 19, 220
Mara, 121
Mașină de gândit, 54, 83, 90, 125, 144, 165
Materie, 21, 77, 116
Meditație,
inferioară, 28, 73-87
în grup, 203, 204
rezultate, 79, 80
și rugăciune, 17
superioară, 29, 141-151
Mediumitate, 34, 176

BUTIS CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

MAHAMATI, 149
Metode,
de concentrare, 81, 82
de respirație, 62, 63
Metta, 106
Mistic, 17
Misticism, 100, 142, 215
Mit, 76, 142
Moha, 117
Mondo, 182 și urm.
Moralitate, 13, 115, 156
Motiv, 98
corect, 14 și urm., 68
incorect, 55
perfect, 156
Mu, 188
Mudita, 109
Muncă, 182
MÜNCHHAUSEN, 124
MUNDY, Talbot, 113, 168

N
NAPOLEON I, 59
Narcotice, 75
Neatașament, 169
Necreatul, 18
Nemanifestul, 166
Nervi, 137
Nirvana, 19, 102, 103, 104, 215, 220
Non-Eu, 102, 103, 104, 153, 156, 162, 218
Noumen, 16

O
Obiect,
de concentrare, 53, 54, 60
Obiectiv, 57
Obișnuințe, 49, 50
Odihnă, 44
Ocultism, 32, 37, 122
OKAKURA, 162
Om interior, 77
Opinie,
de masă, 45, 46
Oportunitate, 43, 114
Organe,
meditație asupra, 28, 46

P
Paramitas, 215
PARAMANANDA, 38
PATANJALI, 164
Perfecțiune, 166
Pericole, 30, 90, 113, 127-130
Pitakas, 215
Poezie, 76
PORPHYRY, 144
Postură, 49, 50
Puteri
ale spiritului, 113, 114
Principii,
morale, 117
Probleme,
de viață, 55-58
insolubile, 156, 157
Progres, 32
autentic, 32
calea, 145
Psihanaliză, 120
Psihologia mulțimii, 22
Psihologie, 36
Purificare, 16
Puritatea vieții, 75

R
Rajas, 158, 159, 163
Rațiune, 144
Răbdare, 33, 68
Rău, 121
Război, 46, 113
Real, 144, 149, 180
Realitate, 18, 141, 195
Relaxare, 44, 50, 51

BUCHAREST CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Renaștere, 99, 217
Religii, 77, 94, 160, 161
Renunțare,
marea, 116, 146, 167
Resemnare, 106
Respirație, 51
ritmică, 90
RICHARD, Wilhelm, 163
Roata Vieții, 97
ROSHI, 181
Rupa, 217

S
Sacrificiu, 167
Sakkayaditthi, 90, 217
Salvare (vezi Izbăvire)
Samadhi, 148, 190, 217
Samsara, 217, 221
Sangha, 100, 218
Satori, 151, 161, 171, 187, 189
Sattva, 158, 159, 163
Sămânță (vezi Sursă)
Semnele Ființei, 218
Scripturi, 178, 179
Seninătate, 40, 130
Sila, 13, 115, 117
SILACARA, 172, 173
Simțuri, 39, 61
atașamentul față de, 88, 89
controlul, 89, 90
Serviciu, 17
Sex, 152
SHAKESPEARE, William, 106, 122
Siddhis, 159, 218
Sila, 218
Simbolism, 79
Simboluri, 67
Singurătate, 75
SINNETT, A.P., 19, 23, 30, 32, 51,128, 199
Sinteză, 158
Skandhas, 218
Somn, 136
Spațiu, 97, 162
Spirale, 102, 111
Spirit, 18, 77, 90-92
controlul, 158, 159
esența, 159
iluminat, 113, 148
inferior, 20, 147
puterea spiritului, 114
superior, 20
și materie, 166
Spiritualitate, 46, 133
Spirit Universal, 143, 149, 199
Stăpânire de sine, 109
Subiecte de meditație, 205–208
Sublimare, 122, 123
Succes, 33
Suferință, 108
Suflet, 18, 21, 56
SUZUKI, D.T., 169, 170, 182, 185, 189
SWINBURNE, A. Ch., 44, 59

T
Tăcere, 85, 176, 178
Tamas, 158, 163
Tao, 123
Taoist, 123, 162
Telepatie, 22
Tentații,
evitarea, 120, 121
Theravada, 11, 101, 219
THOMPSON, Francis, 160, 164
TILLYARD, Miss, 88, 129, 197
Timp, 84, 168
Timpi de meditație, 48, 49
TRINE, R.W., 35
Trup, 18

U
Udana, 219
UNDERHILL, Evelyn, 128, 195
Unitate, 130, 161

Univers, 132, 171, 220
meditație asupra, 97
Uppekkha, 109
Ură, 121, 132

V
Vacuum emoțional, 39
Viață,
interioară, 76
Viciu, 114, 119
Vid, 161, 162, 180
Vijnana, 221
Vizualizare, 65-67
Voință, 16, 36, 184

W
WEBER, 87
WHATKINS, Geoffrey, 9
WOOD, ERNEST, 38, 57, 61

Y
YOGA, 28, 38, 41, 82, 100, 124, 148, 151
YOGINI, 41

Z
Za-zen, 171, 181
Zece Cătușe, 75
Zen, 28, 29, 62, 169
disciplină, 178, 179, 181
maeștri, 182, 186
mănăstiri, 181
metode, 145
muncă, 182
tehnică, 181
Zidirea caracterului, 102

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

LA EDITURILE IRI ŞI UNIVERS ENCICLOPEDIC AU APĂRUT:

Bujor T. Rîpeanu, Cristina Corciovescu – Dicţionar de cinema	47.500 lei
Larousse – Dicţionar de psihologie	37.900 lei
Larousse – Dicţionar de psihiatrie	46.900 lei
Larousse – Dicţionar de psihanaliză	24.900 lei
Larousse – Dicţionar de filosofie	32.900 lei
Larousse – Dicţionar de sociologie	10.500 lei
Larousse – Dicţionar de civilizaţie musulmană	24.900 lei
Larousse – Dicţionar de civilizaţie egipteană	22.500 lei
Larousse – Dicţionarul spaţiului	32.000 lei
Jacques Derrida – Diseminarea	26.900 lei
Brice Parain – Logosul platonician	19.900 lei
Marcel Gauchet – Inconştientul cerebral	14.900 lei
Matila Ghyka – Filosofia şi mistica numărului	27.900 lei
Jeanne Ancelet-Hustache – Meister Eckhart şi mistica renană	17.900 lei
Patricia Hidiroglu – Apa divină	16.900 lei
François Brune – Hristos şi Karma	17.000 lei
Georges Dumézil – Uitarea omului şi onoarea zeilor	26.900 lei
Georges Dumézil – Zeii suverani ai indo-europenilor	24.900 lei
Rudolf Steiner – Mistica. Gând uman, gând cosmic	14.900 lei
Rudolf Steiner – Evanghelia după Luca	16.900 lei
Rudolf Steiner – Omul suprasensibil în concepţia antroposofică	18.900 lei
Rudolf Steiner – Creştinismul esoteric	19.900 lei
Jeanne Guesné – Corpul spiritual	18.900 lei
Marc de Smedt – Tehnici de meditaţie	22.900 lei
A T Mann – Principiile reincarnării	17.500 lei
Platon – Dialoguri (tiraj nou)	32.900 lei
Aristotel – Organon (vol. I)	26.900 lei
Aristotel – Organon (vol. II)	43.000 lei
Aristotel – Poetica	32.000 lei
Gaston Berger – Tratat practic de cunoaştere a omului	14.900 lei
Alfred Adler – Cunoaşterea omului	28.900 lei
Alfred Binet – Sufletul şi corpul	7.000 lei
Alfred Binet – Dedublarea personalităţii şi inconştientul	24.900 lei
Th. Ribot – Voinţa şi patologia ei	11.900 lei
Karen Horney – Personalitatea nevrotică a epocii noastre	22.900 lei
Frieda Fordham – Introducere în psihologia lui C.G. Jung	19.900 lei
Leonard Gavriliu – Inconştientul în viziunea lui Lucian Blaga	14.900 lei
Vasile Tonoiu – În căutarea unei paradigme a complexităţii	11.900 lei
William Shakespeare – Regele Lear	16.900 lei
William Shakespeare – Macbeth	16.830 lei
William Golding – Oameni de hârtie	15.900 lei

Iris Murdoch – Dilema lui Jackson	24.900 lei
Kazuo Ishiguro – Amintirea palidă a munților	22.900 lei
Eugen Simion – Dimineața poeților	30.000 lei
Tudor Opriș – Zoologia	14.900 lei
Copacul fermecat – Povești	3.500 lei
Mihai Retegan, Cornel Lungu – 1956 – Explozia	13.900 lei
Andrei Avram – Contribuții etimologice	10.000 lei
* * * - Lichidarea lui Marcel Pauker	6.000 lei
Album - Berthelot și România	10.000 lei
Luminița Bădeliță – Analiză matematică pentru clasa a XII-a	3.900 lei

LA EDITURILE IRI ȘI UNIVERS ENCICLOPEDIC VOR APĂREA:

I. Kant – Critica rațiunii pure
Th. Ribot – Memoria și patologia ei
Vladimir Jankelevich – Ireversibilul și nostalgia
Christmas Humpreys – Concentrare și meditație
Mircea Eliade – Mituri, vise și mistere

Comandând prin poștă o carte apărută la una din editurile IRI sau UNIVERS ENCICLOPEDIC obțineți o reducere de:

15%

Pentru comenzi cu o valoare mai mare de 60 000 lei obțineți o reducere de:

20%

Costul expedierii prin poștă e suportat de edituri.

Adresa: CP 33–2, București, România
Tel./fax: (401) 222 62 86, 222 53 52, 222 54 20

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

333298

Tiparul: R. A. „Monitorul Oficial"

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

COLECȚIA INIȚIERI

„Într-un fel, îndemnul delfic «Cunoaște-te pe tine însuți» este esența întregii finalități a meditației, deoarece acela care se cunoaște cu adevărat este un stăpân al Universului."

CHRISTMAS HUMPHREYS

Ideea că orice om poate atinge perfecțiunea prin efort personal este ideea-cheie a cărții lui Christmas Humphreys, fost avocat al Curții Regale și al Înaltei Curți de Justiție a Marii Britanii, fondator în 1924 al unei Buddhist Society. Dacă, însă, înțelegerea naturii umane nu trebuie luată drept pretext de a te amesteca în treburile semenilor, cu atât mai puțin trebuie ea luată ca justificare pentru indulgența față de sine. Manualul de față ne învață să evităm aceste capcane.

dr. LEONARD GAVRILIU

ISBN 973-9243-74-6

11600,

BCU IAȘI / CARTEA UNIVERSITY LIBRARY